



# FORMATION PROFESSIONNELLE

## SOUPLESSE ET MOBILITÉ

[poledanceorleans.com](http://poledanceorleans.com)

La formation de 20h "Souplesse et Mobilité" s'adresse aux **professeurs de pole dance, d'aérien, de yoga, de fitness ou de danse** qui éprouvent le besoin d'apprendre à utiliser **differentes méthodes d'assouplissement**, les appliquer aux zones clés du corps, et construire des cours **dédies à la souplesse et à la mobilité**, adaptés à **différents niveaux de pratique**.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les stagiaires étudieront **les enjeux de la pratique des assouplissements et de la mobilité**, pratiqueront de nombreux exercices et apprendront à les structurer sous forme de cours thématiques, afin de **les mettre à la portée d'un large public** :

- Comprendre **les bases anatomiques et physiologiques** de la souplesse et de la mobilité.
- Savoir **adapter des exercices** selon le niveau et la morphologie des participants.
- **Prévenir les blessures** et enseigner en toute sécurité.
- Comprendre les différences entre **souplesse, mobilité et contorsion**.
- Développer ses compétences pédagogiques : **observer, corriger, adapter, communiquer**.
- Savoir **construire un cours complet** de mobilité & souplesse adapté aux besoins des participants.
- **Accompagner et motiver** les participants sur le moyen et long terme.



### DURÉE ET MODALITÉS

**Durée:** 20 heures réparties sur 4 jours.

**Tarif :** 600 euros net de taxes par personne.

**Prochaine session de formation**  
programmée du **15/01/2026 au 18/01/2025**,  
formation **en présentiel** uniquement.

**Nombre max de participants :** 10

**Nombre minimum de participants** pour ouverture de la session : 3

**Dernier délai d'inscription :** 7 jours avant la formation

# PROGRAMME

## JOUR 1 - 14H / 18H

- Histoire et terminologie
- Connaissance des publics
- Déontologie et éthique
- Structure d'un cours
- Pratique d'exercices d'échauffements

## JOUR 2 - 10H / 17H

- Communication pédagogique
- Bases anatomiques et physiologiques
- Prévention des blessures
- Pratique d'exercices pour le bas du corps

## JOUR 3 - 10H / 17H

- Différencier les types de pratiques
- Pratique d'exercices pour le haut du corps
- Mise en pratique construction d'un cours

## JOUR 4 - 10H / 14h

- Évaluation écrite
- Mises en situation professionnelle pour évaluation pratique

Les stagiaires seront conviés à participer à un cours collectif avec l'équipe de formation afin d'évaluer la prise en compte des techniques abordées pendant la formation.



## MOYENS PÉDAGOGIQUES

L'enseignement sera à la fois **magistral** (enseignement théorique, démonstrations, illustrations) et **participatif** (mises en situations, études de cas, échanges et retours d'expérience). Un **support écrit** sera remis à chaque stagiaire au début de la formation. Le Formateur s'engage à mettre à disposition un **espace pouvant accueillir du public, adapté à la formation et équipé du matériel adéquat** (tapis, briques, sangles, élastiques, accessoires, accès internet) La formation sera animée par un formateur, en la personne de **Lucile Oury, professeur de danses aériennes et éducateur sportif diplômée d'Etat**.

## MODALITÉS D'EVALUATION

- **Examen écrit final**
- **Évaluation en situation pratique** (création, construction et enseignement d'un cours en conditions réelles supervisé par la formatrice)

## SUIVI POST FORMATION

Un **questionnaire de satisfaction** vous sera adressé à l'issue de la formation pour recueillir vos premières impressions. Un **rendez-vous de suivi** peut être fixé avec chaque stagiaire 6 à 8 semaines pour faire le point sur l'intégration des nouveaux acquis dans la pratique professionnelle, et apporter des éléments complémentaires si les stagiaires ont besoin d'approfondir ou d'informations sur un cas pratique précis. La formatrice reste **disponible par mail** après la formation si les stagiaires en ressentent le besoin.

## INFORMATIONS, INSCRIPTIONS ET ACCESSEIBILITÉ

**Inscription et informations** par mail auprès du référent pédagogique, administratif et handicap. Nos formations sont ouvertes pour certains handicaps, n'hésitez pas à nous poser vos questions ou à nous faire part de vos besoin d'aménagements.

**Lucile Oury**  
**lucile@poledanceorleans.com**  
**(réponse sous 48h)**

## POLE DANCE ORLEANS

15 rue du Général de Gaulle 45650 SAINT JEAN LE BLANC

06 48 87 78 21 contact@poledanceorleans.com



poledanceorleans45



@poledanceorleans