

REFERENTIEL D'ACTIVITE

1. Cours d'anatomie basique et dans le mouvement, pathologies, contre-indications, adaptations, blessures typiques de la Pole Dance
2. Histoire de la discipline, La compétition, Législation
3. Sécurité des pratiquants, du matériel, de l'espace de cours...
4. Echauffement, étirements, posturologie
5. Construction de cours & planification d'une saison réussie, les figures & combos en barre Spin & fixe, gestion du groupe & pédagogie d'enseignement, Les messages et valeurs à enseigner durant les cours
6. Connaitre le public spécifique de l'enfance, Quoi faire ou non musculairement avec un enfant, loi d'encadrement des mineurs, un cadre rassurant & sécurisant pour les enfants, Construction de cours ludiques, Attitude/positionnement du professeur vis-à-vis des parents
7. Amener un élève en compétition, comment coacher mentalement son élève, la nutrition du sportif confirmé



PROGRAMME PEDAGOGIQUE

- Présentation de la formation et de l'équipe pédagogique
- Présentation des stagiaires – projet
- Anatomie basique et dans le mouvement, pathologies, contre-indications, adaptations, blessures typiques de cette discipline, les premiers gestes. Par un Ostéopathe diplômé d'Etat *Créer son activité (les différents statuts, étude de marché, business plan, normes, etc...)
- Histoire de la discipline,
- Différentes disciplines de la pôle dance
- La compétition
- Les différents niveaux
- Législation
- Théorie sur l'enfant (par une psychomotricienne DE)
- Enseignement pédagogique selon les âges des pratiquants
- Quoi faire ou non musculairement avec un enfant *Sécurité, loi, communication autour des enfants
- Encadrement d'enfants avec des problèmes (pb de latéralité, psy, musculaire, etc...)
- Construction de cours ludiques
- Echauffement, étirements, posturologie (intervention d'un Instructeur Pilates)
- Construction d'un cours de niveau hétérogène
- Construction d'un cours intermédiaire
- Ligne directive pour construire une saison réussie
- Cohésion de groupe, pédagogie
- Sécurité
- les figures & combos niveau initié en barre Spin & fixe
- les figures & combos niveau débutant initié en barre Spin & fixe
- les figures & combos niveau intermédiaire en barre Spin
- les figures & combos niveau intermédiaire en barre fixe
- Tricks, enseignement ludique et adapté aux enfants
- Cours parent/enfant Théorie et TP Ateliers/pratique
- Evaluation orale & écrite. Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences.
- Clôture

