THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM

FORMATION PROFESSIONNELLE DE
POLE DANCE, CERCEAU AÉRIEN & CHAIR DANCE



@THE_GLAM_QUEENS_PLAYGROUND

SOMMAIRE

01 - Présentation p1

02 - Public ciblé p2

03 - Accès à la formation p3

04 - Objectifs pédagogiques p4

05 - Structure de la formation p5

06 - Module Théorique Commune p6

07 - Pole Dance p9

SOMMAIRE

08 - Cerceau Aérien p11

09 - Chair Dance p12

10 - Modules Complémentaires p13

11 -Évaluation & Certification p14

12 - Intervenants p14

13 - Tarifs p15

PRESENTATION

The Glam Queens Playground présente son programme exclusif pour former les profs de demain :
"The Glam Queens Teaching Program – Pole, Aerial Arts & Chair Dance", une formation complète et premium pour devenir instructeur certifié de pole dance, cerceau aérien ou chair dance.

Pourquoi choisir cette formation ?
Je m'appelle Débora et j'ai créé cette formation pour partager avec vous mon expérience et mes méthodes, afin que vous puissiez offrir à vos élèves des cours sûrs, créatifs et motivants.
J'ai crée mes cours sans aide ni conseils pour développer mon activité, et j'ai appris sur le terrain comment structurer mes cours, fidéliser mes élèves et créer un studio qui fonctionne. Depuis 2012 dans la pratique et 2018 dans l'enseignement, j'ai acquis une expertise que je souhaite maintenant vous transmettre.
Dans cette formation, je vous montre pas à pas comment :

- Construire vos cours du débutant à l'avancé, en alliant sécurité et plaisir.
- Développer votre créativité et votre style pour captiver vos élèves.
- Gérer un studio ou une activité professionnelle, même si vous partez de zéro.

Mon objectif est simple: vous donner toutes les clés pour que vos élèves se sentent confiants et heureux dans vos cours, tout en vous permettant de réussir en tant que professeur.

Avec mes conseils, vous éviterez les erreurs que j'ai moi-même rencontrées et gagnerez du temps, de l'énergie et de la confiance.

PUBLIC CIBLÉ

- Danseurs, artistes ou sportifs souhaitant devenir enseignants.
- Pratiquants de pole dance, cerceau aérien ou chair dance (minimum 2 ans de pratique).
- Personnes en reconversion professionnelle vers l’enseignement des arts aériens.



ACCÈS À LA FORMATION

- Lettre de motivation obligatoire
- Vidéo de démonstration (évaluation technique)
- Entretien de validation

Public en situation de handicap
La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Signalement en amont obligatoire pour mettre en place les adaptations nécessaires : supports adaptés, matériel spécifique, assistance technique, rythme aménagé.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

·Concevoir, structurer et animer un cours collectif ou individuel.

·Construire un programme annuel cohérent et progressif.

·Développer sa créativité chorégraphique et son style d'enseignement.

·Maîtriser les bases techniques et artistiques (pole, cerceau, chair, exotic).

·Garantir la sécurité, la prévention des blessures et la gestion du matériel.

·Adapter la pédagogie aux différents profils d'élèves et niveaux.

·Gérer un studio : organisation, hygiène, communication et événements.

·Développer ses compétences en préparation physique et souplesse.

·Comprendre les bases du business, de la communication digitale et des statuts juridiques.





STRUCTURE DE LA FORMATION

MODULE THÉORIQUE (28 H) **2 MOIS**

POLE DANCE MODULE 1 INITIATION & DÉBUTANT (22H) **1 MOIS**
POLE DANCE MODULE 2 INTERMEDIAIRE 1-2 (22H) **1 MOIS**
POLE DANCE MODULE 3 AVANCÉ (22H) **1 MOIS**
POLE DANCE MODULE 4 CRÉATION CHOREOGRAPHIQUE & EXOTIC (22H) **1 MOIS**

CERCEAU MODULE 1 INITIATION & DEBUTANT (20H) **1 MOIS**
CERCEAU MODULE 2 INTERMEDIAIRE 1-2 (25H) **1 MOIS**

CHAIR DANCE MODULE 1 INITIATION & DEBUTANT (15H) **1 MOIS**
CHAIR DANCE MODULE 2 INTERMEDIAIRE 1-2 (15H) **1 MOIS**

Format : présentiel pour la pratique, distanciel/présentiel pour la théorie



MODULE THÉORIQUE

COMMUN À TOUTES LES DISCIPLINES

OBLIGATOIRE (28 h) 900 €

Objectifs

Former les futurs enseignants à la gestion complète d'un cours de pole dance, cerceau aérien ou chair dance, en leur fournissant les bases théoriques, pédagogiques et organisationnelles nécessaires à un enseignement sûr et structuré.

Objectifs spécifiques :

- Identifier les bases anatomiques et appliquer les règles de sécurité dans l'enseignement.
- Les bases de l'alimentation du sportif
- Concevoir et structurer un cours adapté au niveau et au profil des élèves.
- Élaborer une progression annuelle et un planning équilibré.
- Mettre en œuvre une pédagogie inclusive et bienveillante.
- Assurer la gestion administrative, juridique et logistique d'un studio ou d'une activité indépendante.
- Développer sa communication professionnelle (réseaux sociaux, image de marque, événements).



Contenus du module

1. Bases scientifiques et sécurité – 10 h 30

- Anatomie et biomécanique appliquées : 4h
- Sécurité et techniques de parade (pratique/démonstration) : 2h
- Prévention des blessures et stratégies pour préserver son corps : 1h30
- Renforcement Musculaire 1h30
- Bases de la nutrition sportive : 1h30

2. Pédagogie et gestion des élèves – 8h

- Psychologie de l'élève: 1h30
- Gestion d'un groupe : 1h30
- Adaptation des cours aux élèves en situation de handicap : 1h
- Comment enseigner et faire apprendre : 1h

- Création d’un cours structuré selon le temps du cours (1h ou 1h30) : 1h30
- Structurer et animer un cours en classe collective ou privée : 1h30

3. Organisation et progression – 3h30

- Créer et organiser un planning de cours équilibré : 1h30
- Élaborer un programme annuel permettant la progression des élèves : 2h

4. Gestion et communication – 4h30

- Maintenance et gestion d’un studio (hygiène, matériel, sécurité) : 1h
- Organisation d’événements spéciaux (EVJF, anniversaires, team building) : 1h30
- Community management : site internet et réseaux sociaux : 2h

5. Gestion administrative et juridique – 1h30

- Création d’entreprise : statuts, contrats, tarification et aspects juridiques : 1h30

MODULE THÉORIQUE



Méthodes pédagogiques

- Approche théorique pour la majorité des contenus
- Méthode active : questions-réponses, études de cas et exemples pratiques
- Pratique uniquement pour la partie techniques de parade

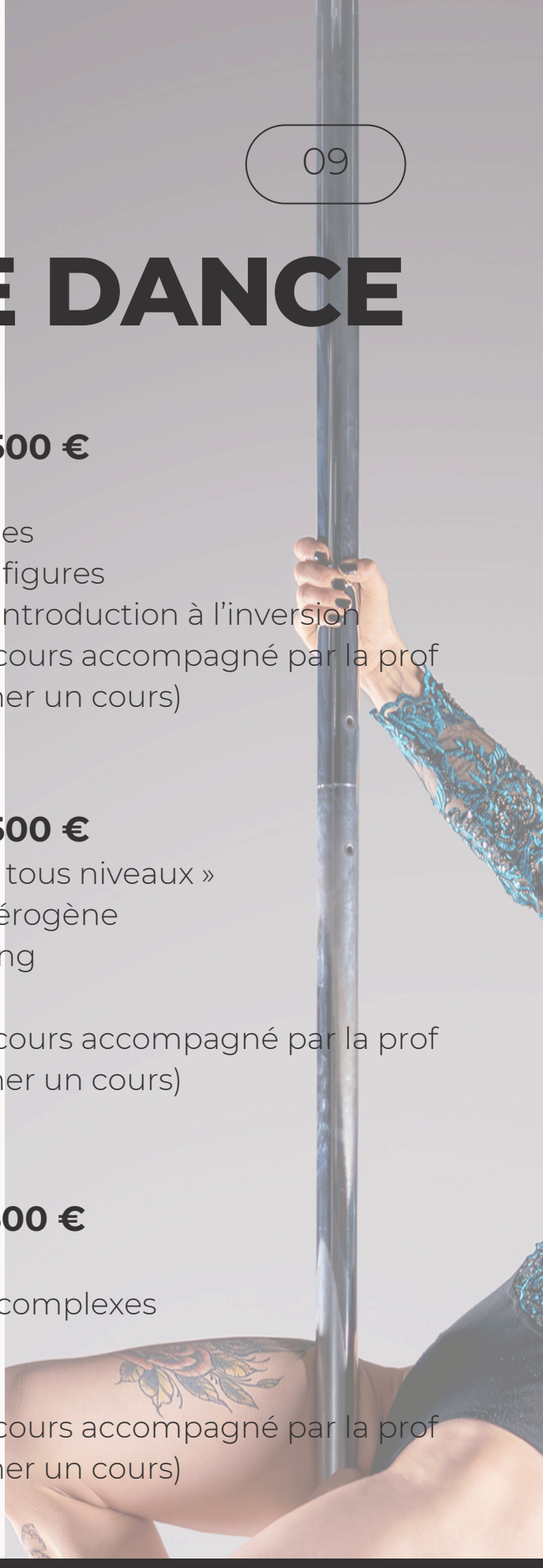
Évaluation finale

- Examen écrit (QCM + questions ouvertes)
- Présentation d'un planning de cours annuel
- Présentation d'un déroulé de cours structuré

⏱️ **Total : 28h**

MODULE THÉORIQUE

POLE DANCE



Module 1 – Initiation & Débutant
22h (15h pratique + 7h théorie) – 1500 €

- Bases du cours initiation vs débutant
- Échauffement et étirements spécifiques
- Préparation physique pour premières figures
- Figures simples en static et spinning, introduction à l'inversion
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

Module 2 – Intermédiaire 1-2
22h (15h pratique + 7h théorie) – 1500 €

- Construire un cours intermédiaire et « tous niveaux »
- Techniques de gestion de groupe hétérogène
- Figures intermédiaires static et spinning
- Préparation physique spécifique
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

Module 3 – Avancé
22h (17h pratique + 5h théorie) – 1500 €

- Gestion d'un groupe avancé
- Cours avec enchaînements et figures complexes
- Créativité et fluidité pédagogique
- Préparation physique adaptée
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)



Module 4 – Création Chorégraphique & Exotic Heels
22h (17h pratique + 5h théorie) – 1500 €

- Concevoir et enseigner sa propre chorégraphie
- Techniques pédagogiques pour tous niveaux
- Exploration du style exotic et travail en talons
- Développement du style personnel et créativité
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

CERCEAU AÉRIEN

Module 1 – Initiation & Débutant
20h (13h pratique + 7h théorie) – 1400 €

- Bases, échauffement, préparation physique
- Figures simples et premiers enchaînements
- Introduction à l'inversion
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

Module 2 – Intermédiaire 1-2
25h (18h pratique + 7h théorie) – 1550 €

- Cours intermédiaire / tous niveaux
- Figures intermédiaires, enchaînements fluides
- Préparation physique spécifique
- Création d'une chorégraphie au cerceau
- Figures en hauteur et travail sur cordes aériennes
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

CHAIR DANCE

Module 1 – Initiation & Débutant
15h (10h pratique + 5h théorie) – 1200 €

- Bases, posture, mouvements fondamentaux
- Cours découverte pour débutants
- Création de chorégraphies avec ou sans talons
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

Module 2 – Intermédiaire 1-2
15h (10h pratique + 5h théorie) – 1200 €

- Enchaînements complexes, fluidité
- Équilibres et mouvements acrobatiques sur chaise
- Fusion Pole & Chair pour chorégraphies enrichies
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)



MODULES COMPLÉMENTAIRES

- **Souplesse approfondie – 4h + 2h mise en pratique – 520 €**
  - Techniques de stretching actif/passif
  - Gain de mobilité et construction de cours
- Matériel : briques de yoga, bandes de résistance, cordes
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

- **Renforcement musculaire – 3h + 2h mise en pratique – 400 €**
  - Préparation physique pour arts aériens
  - Cours tous niveaux : force et endurance
  - Matériel : poids, bandes, barre de pole/cerceau
- Mise en situation : l'apprenant fait un cours accompagné par la prof
- Examens : écrit + oral + pratique (donner un cours)

- **Nutrition sportive 3h – PRIX SUR DEMANDE**
  - Approfondissement de la nutrition sportive appliquée à l'enseignement et à la pratique de la Pole Dance et du Cerceau aérien
  - bases et stratégies avancées pour optimiser énergie, performance et récupération, adaptées aux élèves comme aux enseignants
  - recommandations pour la préparation aux compétitions
- Mise en situation

Examens : écrit + oral + étude de cas pratique

ÉVALUATION & CERTIFICATION

- Évaluation continue : 20 % (QCM + analyse de cours)
- Examen écrit : 40 % (anatomie, pédagogie, sécurité)
- Examen pratique : 40 % (cours devant jury)
- Certificat : The Glam Queens Teacher
  (Pole, Cerceau et/ou Chair Dance)



INTERVENANTS

- Coach sportif : préparation physique et renfo
- Ostéopathe : prévention blessures, récupération
- Diététicienne-nutritionniste: alimentation adaptée et préparation physique
- Kinésithérapeute: biomecanique appliqué
- Danseuse professionnelle : chorégraphie, style et interprétation
- Juriste : aspects légaux, création d'entreprise, contrats



TARIFS

- **Pole Dance** (module à l'unité) : 1500 €
- **Cerceau Aérien module 1** 1400 €
  module 2 1550€
- **Chair Dance** (module à l'unité) : 1200 €
- **Module Théorique Commun** : 900 €
- **Modules complémentaires** :
  400€ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
  520€ SOUPLESSE
  PRIX SUR DEMANDE **NUTRITION SPORTIVE**



PACKS COMBINÉS

OPTION DISCIPLINE UNIQUE

POLE DANCE

- Modules inclus : Initiation, Intermédiaire, Avancé, Création Chorégraphique & Exotic Heels
- Module Théorique Commun obligatoire inclus
- Durée totale : 116h (64h pratique + 52h théorie)
- **PRIX AVANT REMISE : 6 900 €**
- **REMISE 10 % : 690 €**
- **PRIX FINAL : 6 210 €**

CERCEAU AÉRIEN

- Modules inclus : Initiation et Intermédiaire
- Module Théorique Commun obligatoire inclus
- Durée totale : 73h (31h pratique + 42h théorie)
- **PRIX AVANT REMISE : 3 850 €**
- **REMISE 10 % : 385 €**
- **PRIX FINAL : 3 465 €**

CHAIR DANCE

- Modules inclus : Initiation et Intermédiaire
- Module Théorique Commun obligatoire inclus
- Durée totale : 58h (31h pratique + 42h théorie)
- **PRIX AVANT REMISE : 3 300 €**
- **REMISE 10 % : 330 €**
- **PRIX FINAL : 2 970 €**

TARIFS

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM

PACKS COMBINÉS

OPTION PLUSIEURS DISCIPLINES
(MODULE COMMUN INCLUS UNE SEULE FOIS)

PACK POLE DANCE + CERCEAU

- Tous les modules Pole Dance + tous les modules Cerceau + Module Commun
- Durée totale : 161h
- **PRIX AVANT REMISE : 9850 €**
- **REMISE 10 % : 985 €**
- **PRIX FINAL : 8 865 €**

PACK POLE DANCE + CHAIR DANCE

- Tous les modules Pole Dance + tous les modules Chair Dance + Module Commun
- Durée totale : 146h
- **PRIX AVANT REMISE : 9 300 €**
- **REMISE 10 % : 930 €**
- **PRIX FINAL : 8 370€**

PACK CERCEAU + CHAIR DANCE

- Tous les modules Cerceau + tous les modules Chair Dance + Module Commun
- Durée totale : 103h
- **PRIX AVANT REMISE : 6 250 €**
- **REMISE 10 % : 625 €**
- **PRIX FINAL : 5 625€**

TARIFS

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM

PACKS COMBINÉS

OPTION PLUSIEURS DISCIPLINES
(MODULE COMMUN INCLUS UNE SEULE FOIS)

PACK COMPLET :

POLE DANCE + CERCEAU + CHAIR DANCE

- TOUS LES MODULES DE TOUTES LES DISCIPLINES + MODULE COMMUN
- DURÉE TOTALE : 191H
- **PRIX AVANT REMISE : 12 250 €**
- **REMISE 10 % : 1 225 €**
- **PRIX FINAL : 11 025 €**

Modules complémentaires (optionnels)

- **Souplesse approfondie (4h+ 2h mise en pratique) : 520 €**
- Techniques de stretching actif/passif, gain de mobilité, mise en situation pratique.
- **Renforcement musculaire (3h + 2h mise en pratique) : 400 €**
- Préparation physique spécifique, force et endurance, mise en situation pratique.
- **Nutrition Sportive (3h) : SUR DEMANDE**
- bases et stratégies avancées pour optimiser énergie, performance et récupération, adaptées aux élèves comme aux enseignants

Évaluation des compétences et examens
Pour les personnes suivant la formation, les compétences acquises dans les modules complémentaires seront évaluées lors de l'examen final de leur discipline.
Pour les personnes ne suivant pas la formation, un examen spécifique est prévu pour chaque module, afin de permettre l'évaluation des compétences correspondantes.

TARIFS

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM

PACKS COMBINÉS

OPTION PLUSIEURS DISCIPLINES
(MODULE COMMUN INCLUS UNE SEULE FOIS)

Exemple pour une formation complète avec options complémentaires

- Pack complet (Pole + Cerceau + Chair Dance) : 12 250 €
  - Souplesse : 520 €
  - Renforcement musculaire : 400 €
- DURÉE TOTALE : 202 HEURES
- PRATIQUE : 126 HEURES
- THÉORIE : 76 HEURES

- **PRIX SANS REMISE : 13 170 €**
- **PRIX AVEC REMISE DE 10 % : 11 853 €**
- **ÉCONOMIE TOTALE : 1 317 €**

Chaque pack comprend :

- Accès au Module Théorique Commun (obligatoire).
- Mises en situation réelles (cours encadrés avec de vrais élèves).
- Évaluations à chaque fin de module : écrit, oral et pratique (cours complet devant jury).
- Intervention d'experts : coach sportif, kinésithérapeute,osteophate, Diététicienne-nutritionniste, danseuse professionnelle, avocat.

TARIFS

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM