



THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM

FORMATION PROFESSIONNELLE DE
POLE DANCE, CERCEAU AÉRIEN & CHAIR DANCE



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.

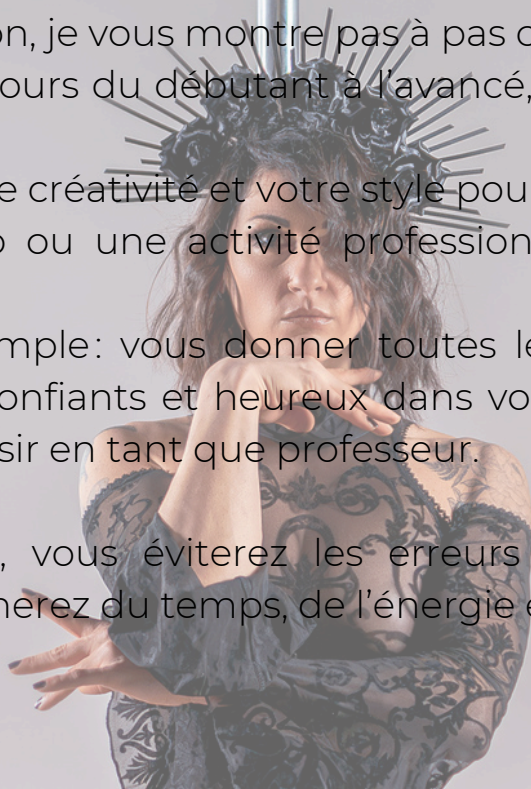
J'ai créé mes cours sans aide ni conseils pour développer mon activité, et j'ai appris sur le terrain comment structurer mes cours, fidéliser mes élèves et créer un studio qui fonctionne. Depuis 2012 dans la pratique et 2018 dans l'enseignement, j'ai acquis une expertise que je souhaite maintenant vous 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.
- Praticants 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.





05

STRUCTURE DE LA FORMATION

Durée totale : 10 mois

MODULE THÉORIQUE (27H30) + POLE DANCE (80H) = 107H30

MODULE THÉORIQUE (27H30)+ CERCEAU (45H) =77H30

MODULE THÉORIQUE (27H30) + CHAIR DANCE (40H) = 67H30

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



MODULE THÉORIQUE

COMMUN À TOUTES LES DISCIPLINES

OBLIGATOIRE(27h30) 850 €

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

- 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 1h
- 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

MODULE THÉORIQUE

- 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



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 : 27h30**

MODULE THÉORIQUE

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM



POLE DANCE

Module 1 – Initiation & Débutant

20h (12h pratique + 8h théorie) – 1400 €

- 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

20h (12h pratique + 8h théorie) – 1400 €

- 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

20h (12h pratique + 8h théorie) – 1400 €

- 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 20h (12h pratique + 8h théorie) – 1400 €

- 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)



POLE DANCE

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM



11

CERCEAU AÉRIEN

Module 1 – Initiation & Débutant

20h (12h pratique + 8h théorie) – 1300 €

- 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 (17h pratique + 8h théorie) – 1300 €

- 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 – 3h – 290 €**
 - 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 – 390 €**
 - 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) : 1400 €
 - **Cerceau Aérien** (module à l'unité) : 1300 €
 - **Chair Dance** (module à l'unité) : 1200 €
 - **Module Théorique Commun** : 850 €
 - **Modules complémentaires** :
 - 390€ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 - 290€ 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 : 106h30 (49h pratique + 57h théorie)
- **PRIX AVANT REMISE : 6 450 €**
- **REMISE 10 % : 645€**
- **PRIX FINAL : 5 805 €**

CERCEAU AÉRIEN

- Modules inclus : Initiation et Intermédiaire
- Module Théorique Commun obligatoire inclus
- Durée totale : 71h30 (30h pratique + 41h théorie)
- **Tarif : 3 450 €**

CHAIR DANCE

Modules inclus : Initiation et Intermédiaire
Module Théorique Commun obligatoire inclus
Durée totale : 66h30 (31h pratique + 35h théorie)
Tarif : 3 250 €

TARIFS



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 : 151h30
- **PRIX AVANT REMISE : 9 050 €**
- **REMISE 10 % : 875 €**
- **PRIX FINAL : 7 875 €**

PACK POLE DANCE + CHAIR DANCE

- Tous les modules Pole Dance + tous les modules Chair Dance + Module Commun
- Durée totale : 146h30
- **PRIX AVANT REMISE : 8 850 €**
- **REMISE 10 % : 885 €**
- **PRIX FINAL : 7 965€**

PACK CERCEAU + CHAIR DANCE

- Tous les modules Cerceau + tous les modules Chair Dance + Module Commun
- Durée totale : 111h30
- **PRIX AVANT REMISE : 5 850 €**
- **REMISE 10 % : 585 €**
- **PRIX FINAL : 5 265€**

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 : 191H30
- **PRIX AVANT REMISE : 11 450 €**
- **REMISE 15 % : 1 717,50 €**
- **PRIX FINAL : 9 732,50 €**

Modules complémentaires (optionnels)

- **Souplesse approfondie (3h) : 290 €**
- Techniques de stretching actif/passif, gain de mobilité, mise en situation pratique.
- **Renforcement musculaire (3h) : 390 €**
- 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

Ces modules peuvent être ajoutés à n'importe quelle option discipline ou pack.

TARIFS



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) : 10 122,50 €
 - Souplesse : 290 €
 - Renforcement musculaire : 390 €

TOTAL : 10 022,50 €

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, osteopathe, Diététicienne-nutritionniste, danseuse professionnelle, juriste.

TARIFS

THE GLAM QUEENS TEACHING PROGRAM