

## POLE DANCE MODULE 1

### (Initiation, Débutant)

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. <i>Par un Ostéopathe diplômé d'Etat</i>
*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
*Echauffement, étirements, posturologie (intervention d'un Instructeur Pilates) *Construction d'un cours de niveau hétérogène *Ligne directrice 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 <i>Théorie et TP</i>
*Evaluation orale & écrite. Evaluation des compétences en continu. Retour personnalisé par le biais d'une grille d'évaluation de compétences. *Clôture