

# DESCRIPTIF FORMATION

*Mariana Baum by Manon Agard*

## Établissement Formateur

POLE DANCE SCHOOL

SAS au capital de 8000,00 € RCS de BEZIERS : 799 509 724

280, Rue Félix Nadar – 34500 BEZIERS

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76340992434 auprès  
du préfet de région de l'OCCITANIE

Cet enregistrement ne vaut pas un agrément d'État



L'Atelier de Manon – 280 rue Félix Nadar – 34500 Béziers  
06 14 66 51 58 – [contact@poledancebeziers.com](mailto:contact@poledancebeziers.com)

# Formation professionnelle de Pole Dance « Mariana Baum » dispensée par Manon Agard

La Pole Dance est une discipline en vogue faisant de plus en plus d'adeptes en France et dans le monde. Cet engouement s'accompagne de l'ouverture d'un grand nombre d'écoles. Ces nouveaux professeurs et chefs d'entreprise ont besoin de se former de manière approfondie.

La formation **Mariana Baum by Manon Agard** est l'une des formations les plus complètes actuellement proposée en France.

Enseigner une discipline comme la Pole Dance ne s'improvise pas. Cela nécessite une connaissance réelle de la technique, mais aussi de la pédagogie, une appréhension du corps et de son fonctionnement et enfin du matériel. Toutes ces conditions sont indispensables pour enseigner dans les meilleures conditions techniques et de sécurité. L'apprentissage d'une discipline passe aussi par la connaissance de son milieu et son évolution.

Manon Agard, créatrice de L'Atelier de Manon, professeur de Pole Dance, vice-championne de France de Pole Sports 2015, organisatrice du Championnat de France de Pole Dance 2019 et 2022 et créatrice du spectacle Vol en Pole & Transe en Danse est la formatrice principale à Béziers.

## Qui est Mariana Baum ?

- Enseignante de pole dance depuis 2006
- **Fondatrice de l'école Pole Dance Paris** en 2007
- **Créatrice de la Formation Professionnelle Mariana Baum en 2010** (sous le nom Formation Pole Dance Paris).
- **Diplômée en 2012 de Vertical Dance**, l'école anglaise pionnière en Europe, créée par Katie Coates, l'actuelle présidente de l'International Pole Sports Federation (IPSF)
- **Créatrice et organisatrice depuis 2009 de la Compétition Française de Pole Dance**, devenue en 2018 le Championnat de France de Pole Dance, sous l'égide de la Fédération Française de Danse.
- **Coordinatrice de la discipline Pole Dance au sein de la Fédération Française de Danse** depuis janvier 2018
- **Vice-présidente de la World Pole Sports and Art Federation (POSA)** depuis 2016
- **Juge international** certifiée POSA
- **Membre du Conseil International de la Danse (CID-UNESCO)** depuis 2015
- **Enseignante d'Ashtanga Yoga** diplômée en 2015 (formation Les Ailes du Yoga, Caroline Boulinguez, comprenant 500 heures de formation théorique et pratique, dont 90 d'Anatomie pour le Mouvement, méthode Blandine Calais-Germain), reconnue par Yoga Alliance Rys 500



## Public visé :

- Praticants de pole dance souhaitant se professionnaliser pour enseigner
- Professeurs de danse souhaitant ajouter une compétence à leur palette
- Professeurs de sport souhaitant ajouter une compétence à leur palette
- Enseignants de pole dance (autodidactes) ressentant le besoin de bénéficier d'une formation pédagogique reconnue, afin de structurer leur enseignement
- Artistes circassiens aériens souhaitant enseigner la pole dance
- Praticants de pole dance professionnels (performeurs) souhaitant devenir enseignants
- Praticants de pole dance amateurs souhaitant devenir enseignants
- Danseurs, sportifs ou comédiens ayant des bases en pole et voulant devenir enseignants
- Profs de sport, yoga ou danse souhaitant ajouter une nouvelle compétence à leur CV
- Sportifs en Situation de Handicap motivés dont l'étude de la possibilité d'effectuer cette formation aura été vue, en amont, avec le formateur et le stagiaire.

## Niveau-pré requis :

- Bonne condition physique (certificat médical)
- Le programme reprend tous les mouvements depuis l'Initiation, il n'est donc pas nécessaire, pour commencer la formation, d'avoir un niveau élevé en pole dance.
- Cependant, afin d'éviter que les stagiaires les moins avancés ne soient bloqués dans leur évolution en cours d'année, un minimum de 10 à 12 cours, ainsi que la capacité de s'inverser (se mettre tête en bas) seul, même si le mouvement n'est pas encore bien contrôlé ni techniquement maîtrisé, est indispensable pour être en mesure de commencer la formation. (Maîtrise du Basic Invert)

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous essayons de mobiliser les expertises, outils et réseaux nécessaires pour accueillir, accompagner ou orienter les publics en situation de handicap en nous informant auprès des institutions suivantes :



## ***Liste des institutions locales mobilisables en Occitanie, Paris ou Ile-de-France***

### **Reconnaissance et Prestations**

MDPH Paris 01 53 32 39 39

MDPH Montpellier 04 67 67 69 30

### **Développement Emploi et secteur privé**

AGEFIPH Paris 0 800 11 10 09

AGEFIPH Montpellier 0 800 11 10 09

FIPHFP Paris 01 58 50 99 33

FIPHFP Montpellier 04 67 33 67 33

### **Accompagnement vers l'emploi**

CAP Paris 01 44 52 40 60

CAP Montpellier 04 99 13 34 25

### **Insertion formation**

LADAPT Paris 01 42 64 59 99

LADAPT Montpellier 07 78 24 26 03

### **Aveugles et malvoyants**

ASSOCIATION VALENTIN HAUY Paris 01 44 49 27 27

ASSOCIATION VALENTIN HAUY Montpellier [04 67 72 23 54](tel:0467722354)





## Déroulement et durée de la Formation :

La Formation professionnelle Formation Mariana Baum by Manon Agard se déroule dans les locaux de POLE DANCE SCHOOL - L'Atelier de Manon - 280, Rue Félix Nadar - 34500 BEZIERS et/ou tout autre lieu prévu à cet effet.

La formation s'organise autour de **9 modules** de 12 heures chacun + **un 10<sup>e</sup> module complémentaire obligatoire**.

## Quel est le programme de chaque module ?

- **Module 1**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée de 10 mouvements (spins, tricks et transitions) du niveau initiation. Histoire de la pole dance, définition, évolution. Théorie de la pédagogie propre à la méthode Mariana Baum, savoir-être en public, conception et gestion d'un cours de pole... L'aspect matériel, administratif et pratique, communication. Mise en pratique de la méthode et de la pédagogie pour le niveau Initiation.

- **Module 2**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée de plus de 20 mouvements (spins, tricks et transitions) du niveau débutant. Sécurité, premières inversions, aborder la notion de "parade", rassurer et guider. La chorégraphie en pole, écriture et apprentissage. Écoute, respiration et fluidité.

- **Module 3**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée de plus de 30 mouvements (spins, tricks et transitions, mode statique et spinning) du niveau débutant. Aborder le mode spinning. Approfondissement des bases de la préparation physique, assouplissement. L'interprétation dans la chorégraphie, musicalité.

- **Module 4**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une vingtaine de mouvements (spins, tricks et transitions) du niveau intermédiaire. Comprendre les bases essentielles à l'acrobatie en pole, spécifiques à ce niveau. Approfondissement de la prise de parole en public. Le conditionnement physique adapté au travail plus exigeant et acrobatique du niveau intermédiaire, renforcement et équilibres. Le travail au sol et la recherche de son propre style en chorégraphie.



L'Atelier de Manon – 280 rue Félix Nadar – 34500 Béziers - 06 14 66 51 58

[contact@poledancebeziers.com](mailto:contact@poledancebeziers.com)

- **Module 5**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une quinzaine de mouvements (spins, tricks, transitions et combos, en statique et en spinning) du niveau intermédiaire. Approfondissement de la pédagogie et du savoir-être en public. Bases d'hygiène de vie et de nutrition pour le métier d'enseignant de pole. Spécificités de l'enseignement online.

- **Module 6**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une vingtaine de mouvements (spins, tricks, transitions et combos, en statique et en spinning) du niveau intermédiaire. Préparation du corps et travail chorégraphique spécifiques au mode spinning. Approfondir la technique pour le mode spinning.

- **Module 7**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une trentaine de mouvements (spins, tricks, transitions et combos, en mode statique et spinning) du niveau avancé. Conditionnement physique approfondi pour ce niveau. Échauffement avancé signature (flow). Techniques issues de l'Ashtanga Yoga et de la contorsion. Conscientiser la respiration.

- **Module 8**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une vingtaine de mouvements (spins, tricks, transitions et combos, en statique et en spinning) du niveau avancé. Aller plus loin dans le conditionnement physique et le travail des équilibres. Sécurité renforcée pour le niveau avancé.

- **Module 9**

Apprentissage, analyse et décomposition détaillée d'une vingtaine de mouvements (spins, tricks, transitions et combos, en statique et en spinning) du niveau avancé. Travail sur les problématiques liées aux combos avancés. Création chorégraphique de niveau avancé. L'improvisation. Évoluer dans le temps comme enseignant et/ou performer. Gestion d'une salle de pole et du matériel professionnel.



- **Module complémentaire :**

**Pole Création** : Ce module est dédié à **la création et à la fluidité**, il est divisé en deux parties : « **pole flow** » et « **pole chorée** ».

Le « pole flow » où la barre sera utilisée comme un **vrai partenaire**. Le travail sera accés sur la **fluidité, la continuité du mouvement** afin de se **mouvoir avec grâce et précision** autour de la pole mais aussi en floorwork.

Le « pole choré » mettant l'accent sur la création d'une chorégraphie et son enseignement. **Choix de la musique, originalité, univers, musicalité**, en résumé, tout ce qui fait qu'une chorégraphie marque les esprits.

Chaque niveau comprend **un examen écrit sous forme de QCM**, un **examen oral** et éventuellement l'animation d'un cours du niveau concerné dans le studio.

Un retour complet sur chaque épreuve est ensuite fait à chaque stagiaire.

## **Durée de la formation :**

Chaque module se déroule toutes les 6 à 8 semaines, sur 3 jours consécutifs (vendredi, samedi, dimanche) au sein de L'Atelier de Manon à Béziers.

Les stagiaires bénéficient également d'une **carte de 10 cours offerte** a écoulé durant la durée de la formation et valide uniquement pour nos cours collectifs.

Un engagement **complet** sur la formation est demandé.

Un travail personnel est indispensable entre les sessions de modules pour l'acquisition et la maîtrise des notions vues en cours. La réussite de la formation n'est possible que si les stagiaires sont impliqués à 100% dans l'apprentissage.

Toutes les dates pour les modules principaux seront fournies à l'avance et choisies ensemble **lors du premier module initiation.**



## Descriptif de la formation :

### 10 modules obligatoires

- Apprentissage de plus de 250 figures et mouvements
- Théorie et pratique de la danse et de l'acrobatie
- Modes static et spinning
- Parer en toute sécurité pour l'élève et soi-même
- Travail sur les appuis et la force centrifuge
- Chorégraphie : création, fluidité, inspiration
- Prise de parole et aisance en public
- Préparation physique et récupération
- Gestion administrative et juridique d'une école de Pole Dance
- Choix et entretien d'une salle appropriée à la pratique de la Pole Dance
- Choix et entretien du matériel

### Objectif global :

L'objectif global de cette formation se décompose en objectifs opérationnels qui seront évalués à l'issue des différents modules. Le stagiaire sera capable de :

- **Structurer, animer, séquencer un cours** de Pole Dance, y compris l'échauffement et les étirements.
- **Apprendre à enseigner + 250 figures** et mouvements aériens, acrobatiques et chorégraphiques propres à la discipline et **leurs parades**.
- **Maîtriser les bases de l'anatomie fonctionnelle et de la traumatologie** grâce à de nombreux supports. Ainsi vous pourrez comprendre comment enseigner des mouvements justes, respectueux du corps et assurer la sécurité de la pratique.
- **Analyser et décomposer rigoureusement chaque mouvement en points-clé**, pour aborder l'enseignement en toute sécurité et en confiance. *C'est grâce au placement et à un alignement correct et respectueux du corps, ainsi qu'à la compréhension précise des points d'appui, que les figures même les plus impressionnantes deviennent accessibles.*
- **Communiquer efficacement** pour promouvoir la discipline, ses cours et son école.
- **Gérer et encadrer un groupe d'élèves, créer la dynamique** et les synergies favorables pour leurs évolutions.



- **Créer et conduire une chorégraphique spécifique** pour l'aérien avec musicalité et interprétation.
- **Transmettre les bonnes pratiques en matière d'hygiène de vie** et de nutrition.
- **Envisager la création d'une école.** *Si vous avez comme projet d'ouvrir votre studio de pole, une formation de gestion d'entreprise/création d'entreprise peut être complémentaire à la formation d'enseignant de pole. La Chambre de commerce et d'industrie de Béziers (CCI) propose une formation de création d'entreprise, finançable avec le compte formation (CPF) ou par un opérateur de compétences (OPCO). Certaines formations privées peuvent être également finançables par ces organismes. Vous trouverez ici une liste non exhaustive de formations dédiées à la création d'une entreprise : <https://www.legalstart.fr/fiches-pratiques/actualites/formation-creation-entreprise/>*

## Matériel pédagogique :

- **3 manuels** (1 pour chaque niveau de la formation soit près de 300 pages au total) reprenant tous les mouvements, la théorie et la pédagogie étudiés pendant les modules. **Ces manuels ont été rédigés par Mariana Baum et sont le résultat de 12 ans de travail, d'expérience et de réflexion autour de la Pole Dance et de son enseignement.**
- **E-Learning** : Les stagiaires auront un accès illimité et à vie vers une application d'e-learning, couplée à un site, contenant **des milliers de vidéos, aussi bien de tutoriels très détaillés de figures de pole que de conditionnement physique, de théorie de la pole, d'entretien du matériel**, etc...
- **3 planches de figures de Pole Dance** illustrant les mouvements les plus emblématiques de chaque grand niveau.
- **L'appui sur des livres** comme "L'anatomie pour le mouvement" de Blandine Calais-Germain et pleins d'autres plus spécialisés sur l'anatomie des mouvements sur la pole.

Les cours s'approfondissent et se renforcent au cours de la formation, procurant aux stagiaires de puissants outils pour transmettre à leur tour. Les échanges et le partage entre stagiaires génèrent un sentiment de solidarité et d'attention à l'autre et à son évolution.

La pédagogie mobilisée associe des démarches tout à la fois didactiques, participatives et actives et se veut concrète et opérationnelle.

Nous proposons également à tous nos stagiaires un suivi post formation sans limitation de temps : matériel, conseils personnalisés, administration et juridique mais aussi communication et solutions web.



## Certifications et reconnaissance :

Un certificat sera délivré à la fin de chaque niveau après validation des compétences.

Les stagiaires ayant validé tous les niveaux obtiendront un diplôme délivré par le Conseil International de la Danse de l'UNESCO, la plus importante organisation de danse au monde et reconnu à l'international ainsi que la Fédération Française de Danse

## Tarifs :

- 500 € par module (9 modules principaux).
- 450 € pour le module complémentaire (soit un total de 4950 € pour la formation complète)
- Possibilité de régler en 24 fois maximum : Acompte de 500 € (1<sup>er</sup> module) et le solde soit  $4450\text{€}/24 \text{ mois} = 185,42 \text{ € par mois}$

Aucun remboursement ne sera possible, ni envisagé une fois le second module effectué.

**Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter Cathy : 06 14 66 51 58 de 10h à 19h du lundi au samedi, n'hésitez pas à laisser un message avec vos coordonnées.**

## Candidature et conditions d'admission :

La formation ne nécessite pas un niveau élevé en Pole Dance, cependant les candidats doivent au minimum avoir suivi une dizaine de cours de Pole Dance. Ils doivent savoir s'inverser seuls : basic invert et inverted V même si le mouvement n'est pas encore maîtrisé, ni en contrôle. Les stagiaires les moins expérimentés auront un travail personnel supplémentaire à fournir afin d'atteindre le niveau requis pour les évaluations.

Nous rappelons que cette formation a pour but de vous préparer à l'enseignement. Elle est différente d'un stage intensif où vous apprendrez le dernier combo à la mode... Toutes les figures que nous aborderons seront des figures clés et essentielles à l'évolution de vos élèves en toute sécurité. Il est donc indispensable de revoir toutes les figures de chaque niveau et cela peu importe votre niveau actuel. Maîtriser une figure est une chose, savoir l'expliquer en est une autre.

Une bonne condition physique et un certificat médical d'aptitude à la pratique d'une activité gymnique sont demandés à tous les stagiaires avant de débiter la session.



## Pour déposer une candidature, merci d'envoyer :

- Votre CV complet.
- Une lettre de motivation détaillée (pourquoi le choix de la Pole Dance, votre projet professionnel lié à celle-ci, votre motivation.)
- Une vidéo de 1min30 représentant votre niveau technique. Il n'est pas nécessaire que les 1min30 soit filmé en une seule fois. Possibilité de faire des montages de différentes figures et/ou combos.
- Bulletin d'inscription dûment compléter.

**Les candidatures incomplètes ne seront pas étudiées.**

Merci d'envoyer vos candidatures uniquement par mail à [contact@poledancebeziers.com](mailto:contact@poledancebeziers.com), en précisant « Candidature formation professionnelle » comme objet du message. Pour votre vidéo, vous pouvez nous l'envoyer via wetransfer ou nous envoyer directement son lien (Youtube ou autre...)

**Important :** notre formation ne peut pas être débutée en cours, car **les modules sont interdépendants**. Il est **indispensable et obligatoire de suivre l'intégralité de la formation**. Il n'y a que 14 places par session, un engagement sur la durée complète de la formation est demandé.



L'Atelier de Manon – 280 rue Félix Nadar – 34500 Béziers  
06 14 66 51 58 – [contact@poledancebeziers.com](mailto:contact@poledancebeziers.com)



Quelques photos de notre école ci-dessous :









POLE DANCE SCHOOL - SAS au capital de 8000,00 €  
RCS de BEZIERS : 799 509 724  
280, Rue Félix Nadar - 34500 BEZIERS

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76340992434 auprès du préfet de région de l'OCCITANIE  
Cet enregistrement ne vaut pas un agrément d'État