Document actualisé le 18/09/2026

TEACHER TRAINING

InDaHouse

FormaPoledance

By In Da House

FORMATION PROFESSIONNELLE
AU MÉTIER DE PROFESSEUR
DE POLE DANCE

Manuela Carneiro Pole Dance Coaching

IN DA HOUSE, 298 avenue Lou Gabian 83600 Fréjus - Siret 90060452100014 enregistré sous le N° 93830691383 auprès du préfet de région Provence Alpes Côte d'Azur - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état - Naf : 8551Z - TVA : FR19900604521 - RCS : Fréjus B900 604 521 - Capital 1000 € -
Tél : 07 52 91 96 05 - E-mail : contact.formapoledance@gmail.com - www.formapoledance.com

FormaPoleDance,
une formation complète et qualitative

Manuela Carneiro, sa fondatrice, à pour vocation depuis 2023 de participer à la professionnalisation de la discipline. Face à l'engouement en France que fait naître la Pole Dance, beaucoup de studio voit le jour avec de nouveaux passionnés qui souhaitent se former au métier de professeur de Pole Dance.

FormaPoledance apporte à tous les participants une sérieuse connaissance tant sur la technique que sur la pédagogie nécessaire à l'enseignement de cette discipline, une maitrise dans l'organisation et la création de leur cours, rigueur et créativité dans leur pratique personnelle, une base solide sur le plan anatomique et physiologique du corps afin de prévenir d'éventuelles blessures ainsi que le développement artistique pour élaborer des chorégraphies accessibles à tous.

À la fin de l'intégralité de chaque module, les stagiaires auront toutes les compétences pour enseigner la Pole dance en respectant le corps de chacun de ses élèves.

Qui est Manuela Carneiro > Manue ?

Manuela Carneiro, professeur, chorégraphe et artiste de Pole dance depuis plus de 15 ans, est une passionnée de l'enseignement et de la scène.
Après avoir transmis sa passion dans les premières et plus grandes écoles parisiennes, elle a enrichit ces connaissances en donnant des ateliers ponctuels dans de nombreuses écoles françaises mais aussi internationales.

Après avoir remporté les titres de **Vice championne d'Europe en 2008, Vice championne de France 2011 et 2013, être 5ème à l'international au Pole Art 2011 et avoir eu l'opportunité d'être chorégraphe Pole Dance et performeuse à Bercy dans le spectacle de Florence Foresti « Foresti partie Bercy » en 2012**. C'est à Antibes qu'elle a décidé de créer le **premier centre de coaching privé** en Pole Dance, ***In Da House***, un lieu de perfectionnement technique et artistique où elle aime s'occuper des amateurs comme des professionnels. Elle a chorégraphié et préparé à la compétition bon nombre d'artiste.

En 2021 elle créée sont propre studio de Pole Dance à Fréjus dans le Var et elle décide en 2023 de créer l'activité de ses formations toujours accompagnée de son binôme ***Loïc Gambardella***.

Manue vous transmet tout son savoir sur sa technique, sa pédagogie et ses connaissances artistiques. Elle respecte votre personnalité et vous aide à developper votre propre identité en tant qu'artiste et enseignant.
Son but sera de vous rendre autonome, professionnel(le) et épanoui(e) !

Qui est Céline Quessada ?

Thérapeute manuelle alliant **ostéopathie et kinésiologie** depuis plus de 15 ans, Céline a toujours ponctué son parcours avec la danse depuis son plus jeune âge, par la pratique de la **danse classique puis du moderne jazz.**

Elle rêvait enfant d'entrer à l'école du cirque pour être acrobate ou trapéziste.
Elle découvre la **capoeira** (art martial brésilien) en 2000, art qui la fascine et pratiquera pendant plusieurs années, tout en suivant un cursus de danse contemporaine au sein du **Centre de formation Chorégraphique de la Compagnie Hallet Eghayan de Lyon.**

Parallèlement à ce parcours Céline obtiendra une **maitrise de Sciences Cognitives** à l'université Lumière Lyon 2 en 2000, puis une **maitrise de Psychologie Clinique** dans la même université en 2002.
Ces études, bien que passionnantes, lui laisseront un sentiment d'incomplétude, pour elle l'intégration du corps physique est essentiel pour considérer l'être humain.
C'est à l'issue de ces cheminements qu'elle se formera donc à **l'ostéopathie et la kinésiologie au sein de l'ETFM - Ecole de Thérapie Fonctionnelle du Mouvement- , elle obtiendra son diplôme en 2010 et pratiquera en cabinet depuis.**
L'ostéopathie et la kinésiologie étant les disciplines qui lui permettront de faire les liens et les ponts **entre le corps, l'émotionnel et le psychisme.**

En 2021 elle découvre la **pole dance** et tombe amoureuse de cette pratique qui selon elle rassemble à la fois grâce, acrobatie, travail de maitrise du corps et la sensation de voler…
Elle rencontrera **Manuela** quelques années plus tard et se lancera dans l'aventure ***FORMAPOLEDANCE***. Expérience extrêmement enrichissante, elle apprendra la « méthode » **Prépa4pole** auprès de **Loic Gambardella**. Méthode d'analyse des mouvements et d'identification des potentiels et limites physiologiques et bio mécaniques des pratiquants de pole dance.
Céline commencera à donner des cours de pole dance en 2025. C'est avec une grande joie qu'elle rejoint l'équipe ***FORMAPOLEDANCE*** pour **perpétuer l'enseignement de Loic Gambardella en reprenant l'enseignement de Prépa4pole.**

« Je suis fascinée par le mouvement, par ce flux de vie qui anime nos corps, nos esprits, nos cœurs,qu'il soit, dansé, respiré, intérieur, qu'il soit un regard porté ailleurs, un pas de coté, un voyage ensoi, une émotion qui nous traverse, des vagues et des remous qui nous bousculent, un souffle du vent qui vient nous caresser, un fragment de vie qui nous pousse. Ces mouvements créent qui nous sommes à chaque instant.
Chaque poleuse, chaque danseuse exprime son mouvement, exprime sa personnalité sur la barre et c'est magnifique d'observer ce qui se manifeste et se transmet à travers ces gestes. »

FormaPoledance

POUR QUI ?

FormaPoledance a été créé pour répondre à un besoin : celui de permettre à tout passionné de Pole Dance de faire de ce sport incroyable son métier dans les meilleures conditions possibles et en toute sécurité.

ÇÀ SE PASSE OÙ ?

> 3 jours par module en présentiel (du vendredi au dimanche)
chez ***In Da House*** 298 avenue Lou Gabian à Fréjus.
2 salles pour vous accueillir, une pour la partie théorique
et une avec 12 barres pour la partie pratique.
> une partie en visio via Zoom.

DES PRÉ-REQUIS ET CANDIDATURES

Les promos ne pourront excéder 14 personnes pour 12 mois.
Les pré-requis demandés pour pouvoir déposer sa candidature est celui d'avoir pratiqué au minimum 6 mois la discipline (une video de vos compétences vous sera demandé) et d'avoir une bonne condition physique (certificat médical).

Vous devez remplir le dossier de candidature si vous souhaitez participer à la prochaine session. (Voir P12)

SES OBJECTIFS :

>> Les principaux objectifs pour chacun des modules, vous serez capable de :

- Apprendre aux futurs élèves un bon nombre des figures et mouvements de Pole Dance en respectant l'ordre d'un programme de niveau.
- Maîtriser les bases de l'anatomie du corps et développer votre analyse de mouvement afin de préserver les élèves d'éventuelles blessures
- Assurer vos élèves pendant leur exécution de figures
- Structurer vos cours de Pole Dance et adapter un échauffement en fonction du niveau enseigné
- Développer votre sens de l'observation afin de s'adapter aux différentes problématiques
- Gérer et encadrer vos futurs élèves pendant un cours et transmettre une bonne énergie
- Développer votre sens artistique. Vous aurez tous les outils afin de créer des chorégraphies de Pole Dance accessible à tous.

FormaPoledance

SES MODULES :

FormaPoledance est l'une des formations les plus complètes dédiée à l'enseignement de la Pole Dance en France. Elle couvre les domaines de la **technique**, de la **physiologie fonctionnelle** (Prepa4Pole), de la **pédagogie** ainsi que l'aspect **artistique** de cette discipline. Elle vous apportera **perfectionnement personnel** mais aussi comment **perfectionner vos élèves**.

Pour plus de liberté et de souplesse, la formation s'effectue par **module de niveau évolutif sur 12 mois.**

Tous les modules de formation contiennent :
Technique, Pédagogie, artistique et Prepa4pole pour une approche complète de l'enseignement de la Pole Dance.

Le niveau débutant : Module 1,2 et 3.
Le niveau intermédiaire : Module 4,5 et 6.

6 modules de 21h au total indissociables.

SON PROGRAMME ET DESCRIPTIF :

Les 6 modules à adapter au niveau :

Cours technique - Travaux pratiques et pédagogie pole :

> Apprentissage d'un échauffement adapté, renforcement musculaire et récupération

> Apprentissage des figures de niveau

> Apprentissage et création de combo de niveau

> Maîtrise des modes static et spinning de la barre

> Maîtrise des parades en toute sécurité pour l'élève et soi-même

Cours théorique - Pédagogie et didactique

> Apprentissage du langage commun à la Pole Dance

> Explication de chaque figures et leurs problématiques

> Prévention des blessures : Prepa4pole

> Exercices d'analyse et d'observation

> Gestion des cours et des élèves

> Entretien du matériel utilisé

FormaPoledance

186 h pour l’intégralité de la formation de 12 mois :

> 27 jours en présentiel à raison de 7 heures par jour pour les 6 modules soit 126 heures au total.

> 36 heures de Prepa4pole en Visio via Zoom avec Céline

> 2 heures par mois de rendez-vous en Visio via Zoom pour du soutien et des sessions d’entrainement avec Manue soit 24h au total.

31 h pour chaque module.

> 3 jours en présentiel à raison de 7 heures par jour
soit 21 heures au total.

> 6 heures de Prepa4pole en Visio via Zoom avec Céline

> 4 heures en moyennes de rendez-vous
en Visio via Zoom pour du soutien
et des sessions d’entrainement entre chaque module avec Manue

Les heures de cours en présentiel sont réparties de la façon suivante :

> 10 heures de Pratique avec Manue

> 8 heures de Théorie avec Manue

> 3 heures de Prepa4pole avec Céline

FormaPoledance

PREPA4POLE EN DÉTAIL

Physiologie fonctionnelle
Analyse du mouvement
Bio-mécanique
Prévention des blessures

Les cours de ***Prepa4pole*** vont vous apporter des compétences indispensables dans votre enseignement, vous apprendrez :

> Les bases biomécaniques et physiologiques nécessaires à l'analyse du mouvement. Vous apprendrez à utiliser la vidéo pour analyser les figures.
> À évaluer les mouvements de votre client(e) pour personnaliser son suivi et ainsi prévenir des blessures et optimiser sa progression.
> À mettre en place des correctifs physiques (lever des blocages…) permettant d'aider à la réalisation d'une figure.> À mettre en place un programme progressif d'exercices combinés de renforcement et de motricité liés à la pole

POUR INFORMATIONS…

ÉVALUATION DU BESOIN

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

ADAPTATION ET SUIVI

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

HANDICAP

Toutes les formations dispensées à ***IN DA HOUSE*** sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.
Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.
Coordonnées des partenaires handicap :
MDPH et AGEFIPH

LOGEMENTS ET COMMODITÉS

Il est possible d'être logé gratuitement au studio. N'hésitez pas à demander les informations ! Places limitées au tarif de 25€/nuit.

Les commodités :
50 min de l'Aéroport Nice côte d'Azur - Navette Frejus
20 min de la Gare St Raphaël Valescure
20 min à pied de la Gare de Fréjus
5 min à pied de l'arrêt de bus "Les Nectarines"

FormaPoledance

LES PETITS + ET RECOMMANDATIONS

PREVENTION DES BLESSURES…

Forte de ces 14 années d'expériences dans l'enseignement, Manuela constate que la Pole Dance a évolué de façon considérable pour devenir une discipline aussi exigeante physiquement qu'artistiquement. **Elle a fait le choix de s'allier à Céline pour vous garantir un niveau de formation optimal dans tous les domaines liés à l'enseignement de la Pole Dance.**

Les cours de ***Prepa4pole*** ont été spécialement conçus pour la discipline qu'est la Pole dance.
FormaPoledance **vous apportera les connaissances nécessaires afin de prévenir d'éventuelles blessures.**

ENSEIGNER APRÈS VOTRE FORMATION

Après vos 18 mois de formation, si vous ne souhaitez pas créer votre propre studio, *Manuela* pourra vous recommander à ses contacts (Ecoles de Pole Dance en France et/ou à l'étranger) afin de vous **aider dans la recherche d'un emploi de professeur de Pole Dance.**

COMMENCER À ENSEIGNER SOUS TUTELLE

Pour ceux ou celles qui n'ont pas de studio et/ou qui n'enseigne pas, il vous est recommandé d'enseigner sous tutelle **dès la fin du premier module, vous bénéficierez des contacts d**'*In Da House* pour vous aider à trouver un studio proche de chez vous **qui acceptera de vous confier des heures de cours en assistanat. C'est totalement facultatif mais hautement recommandée** pour votre évolution et progression personnelle.

RESTEZ TOUJOURS EN AVANCE AVEC FORMAPOLEDANCE !

La pole dance est en perpétuelle **évolution**, **les modules de votre formation aussi.** c'est pourquoi, ***FormaPoledance*** ouvre **deux places sur chaque session** pour celles et ceux qui souhaitent **refaire les modules** déjà effectués.

Cependant une participation forfaitaire de 119 € pour chaque module vous sera demandé.

Vous bénéficiez également d'un tarif préférentiel sur tous les modules complémentaires.

Renseignez-vous sur les dernières avancées avant de vous réinscrire.

FormaPoledance

ÉVALUATIONS, CERTIFICAT

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :
Les évaluations se font en ligne et au studio In Da House, pour des raisons qualitatives dans la bonne assimilation des connaissances, chaque module se verra évalué à l'oral au début de chaque module qui suivent.

2 validations des compétences aura lieu à la **fin des 2 niveaux enseignés en pole dance.** (Débutant, fin du module 3. Intermédiaire, fin de module 6.)

Un certificat est remis à la fin des modules 3 ,6 après la validation des compétences de chaque niveau.

Validation des compétences, évaluation théorique module 3, 6 :

> Pédagogie Pole : Ecrit et Oral en ligne
> Anatomie & Physiologie : Ecrit en ligne

À la fin du module 6, un **examen pratique final** sera organisé pour certifier le participant de toutes ses compétences.
L'animation d'un cours de Pole dance , en condition réelle, au sein du studio In Da House, examen pratique sur un thème précis choisit sous forme de tirage au sort. (Improvisation, création d'un enchaînent de figure de niveau ainsi qu'un cours privé organisé avec une élève sur le thème d'une problèmatique à débloquer. (analyse de mouvement/bio-mécanique).

> Evaluation sur rendez-vous 1 à 2 mois après le dernier module suivi.

Un diplôme FormaPoledance sera remis après réussite des épreuves finales. (Diplôme non reconnu par l'état).

FormaPoledance

TARIFS ET FACILITÉS DE PAIEMENT

> 3 900 € TTC sur 12 mois

Paiement 30% à l'inscription,
payable jusqu'à 12 fois pour le reste dû.

CALENDRIER PROMO 2026

Niveau Débutant

> Module 1

29/30/31 janvier 2027

> Module 2

19/20/21 mars 2027

> Module 3

28/29/30 mai 2027

Niveau Intermédiaire

> Module 4

9/10/11 juillet 2027

> Module 5

17/18/19 septembre 2027

> Module 6

19/20/21 novembre 2027

FormaPoledance

CANDIDATURE, MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

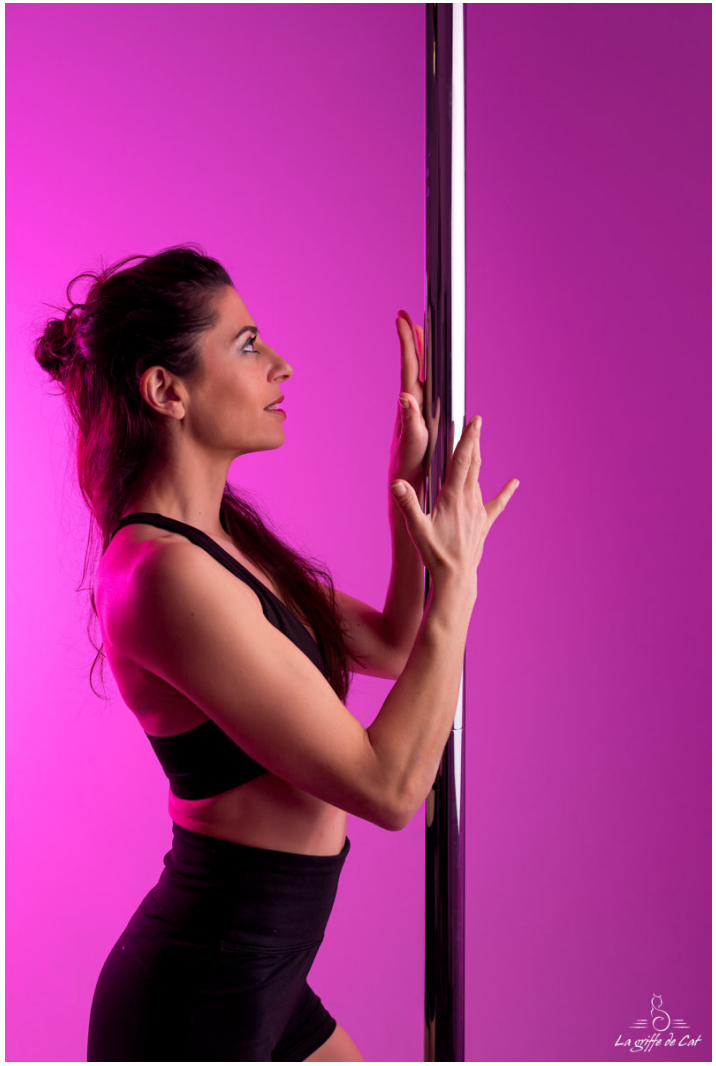
> NOUS CONTACTER :
Carneiro Manuela
07 52 91 96 05
ou par mail contact.formapoledance@gmail.com

> Pour déposer votre candidature,
il vous suffit de remplir le formulaire en ligne
Préparer vos liens videos ainsi que le fichier de votre certificat médical qui vous sera demandé lors du remplissage du formulaire.

>> **Envoyez votre candidature** <<

Important: Formapoledance ne peut pas être débutée en cours. 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.**

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.



FormaPoledance

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalités de règlement
Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation
En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure
Dans le cadre de ses prestations de formation, « IN DA HOUSE » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « IN DA HOUSE » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « IN DA HOUSE », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « IN DA HOUSE ».

Devis et attestation
Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « IN DA HOUSE » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « IN DA HOUSE » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « IN DA HOUSE », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « IN DA HOUSE » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « IN DA HOUSE » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit
En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright
L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « IN DA HOUSE » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « IN DA HOUSE ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.
Descriptif et programme des formations
Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication
« IN DA HOUSE », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « IN DA HOUSE » au Client. de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus

FormaPoledance

antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « IN DA HOUSE » au Client. « IN DA HOUSE » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « IN DA HOUSE » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « IN DA HOUSE » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « IN DA HOUSE »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « IN DA HOUSE » ou par voie électronique à : « IN DA HOUSE ». En particulier, « IN DA HOUSE » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « IN DA HOUSE » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de tribunal sera seul compétent pour régler le litige.

ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi nº 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de IN DA HOUSE en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, IN DA HOUSE a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.
Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de IN DA HOUSE, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.