



BALLET

— *Sculpt* —

Programme de formation
Instructeurs Ballet Sculpt®

La *formation*



ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ QUALIOP

[Plus d'infos sur le financement de la formation →](#)



Durée
16h



Théorie +
entraînements
pratiques



Kit de formation avec
tee-shirt, brochure
de formation



Obtention du
diplôme instructeur
Ballet Sculpt®

99.5% des professeurs formés sont satisfaits
Alors, prêt à entrer dans la *danse* ?

Ballet Sculpt®

en bref

Ballet Sculpt® est un nouveau concept de fitness inspiré de la danse classique accessible à tous.

Il s'agit d'un **cours pré-chorégraphié** sur des musiques actuelles spécialement conçues pour donner envie de danser.

Aujourd'hui, Ballet et Barre Sculpt® sont présents dans **plus de 50 salles de sports et écoles de danse** en France, Suisse, Belgique, Tahiti avec **plus de 130 professeurs** formés depuis 2020.

ILS EN PARLENT

COSMOPOLITAN

ELLE

**madame
FIGARO**

AFP ●

l'express

•5

GAZELLE

BIBA

**Femme
Actuelle**

avantages

Vital

marie france

STYLIST

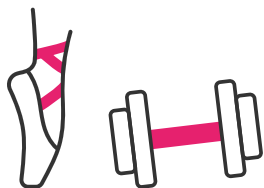


Ballet Sculpt® en images

Objectif *pédagogique*

L'objectif de la formation et de permettre aux futurs instructeurs de **dispenser des cours de Ballet Sculpt®** de façon professionnelle et sécuritaire dans les structures sportives (club de fitness, écoles de danse, associations, centres de loisirs...).

- > À l'issue de la formation, les instructeurs Ballet Sculpt® seront en mesure de présenter le concept, d'en comprendre le fonctionnement, les valeurs, de maîtriser la structure du cours, de comprendre l'objectif poursuivi dans chaque chorégraphie.
- > Ils seront également capables d'observer, corriger et coacher les participants pendant les cours tout en réalisant correctement des chorégraphies.
- > Ils seront en mesure d'adopter la posture d'instructeur Ballet Sculpt® face aux participants.



Comment se déroule *l'inscription ?*

- 1 RDV téléphonique avec Hélène
- 2 Compléter la fiche d'inscription
- 3 Signature du contrat de formation professionnelle et du contrat de licence
- 4 Paiement par virement bancaire ou via la boutique en ligne du site internet
- 5 Réception des liens de connexion à la plateforme e-learning + vidéos des 2 chorégraphies à préraprer

Si vous vous trouvez dans une situation de handicap, veuillez contacter le responsable handicap par mail : contact@balletsculpt.fr

ORGANISATION DE LA FORMATION

Partie I — E-learning

8h

Accès à une plateforme de formation contenant plus de 20 capsules vidéo, livrets d'entraînements, quiz et brochure de formation à télécharger + 2 cours.

Partie 2 — Pratique

8h

Se déroule sur 1 journée. La journée en groupe peut-être réalisée en présentiel ou à distance sur zoom au choix. Les dates sont sur le site internet.

Dates de formation →



Déroulé *de la formation*



DURÉE : 8H EN E-LEARNING ET 8H EN GROUPE SUR UNE JOURNÉE

PARTIE 1 : THÉORIE ET APPRENTISSAGE DES 30 PAS DE BASE

- > Théorie (voir programme)
- > Pratique : Masterclass 1
- > 30 pas de base du Ballet Sculpt® placement, consignes de sécurité, options, degrés de coaching
- > Pratique : Masterclass 2

PARTIE 2 : MISES EN SITUATION ET ÉVALUATIONS

- > Révisions théoriques et pratiques, échanges, questions
- > Passages individuels, entraînements
- > Feed-back
- > Pratique : Masterclass
- > Evaluation individuelle partie théorique
- > Evaluation individuelle partie pratique
- > Restitution



Supports de formation

Un kit de formation comprenant :

- > Workbooks
- > Critères d'évaluation
- > Guide de formation
- > Livrets d'entraînement

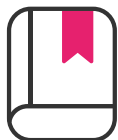
sera accessible sur la plateforme et téléchargeable.

Présence

Chaque participant signera la **feuille d'émargement** à la fin de chaque session (par signature électronique en cas de formation à distance).

Après la formation, un **questionnaire de satisfaction anonyme** sera envoyé afin de recueillir l'avis des participants.

Contenu *de la formation*



THÉORIE

- > Histoire du Ballet Sculpt®
- > Fonctionnement du concept « Clef en main »
- > Valeurs du Ballet Sculpt® et de l'instructeur
- > Les bienfaits
- > La structure du cours
- > Connaître son public et adapter le cours en fonction du niveau
- > Préserver la sécurité des élèves
- > Savoir enseigner la posture du danseur classique
- > Connaître les différents types de coaching
- > Connaître les bases de la communication et de la motivation
- > Observer et corriger les participants
- > Créer la connexion avec les participants



PRATIQUE

- > Savoir expliquer et réaliser les positions, pas et mouvements de base du Ballet Sculpt®
- > Mémoriser les chorégraphies
- > Réaliser les enchaînements en respectant la technique de base de la danse classique, du fitness et le rythme musical
- > Savoir coacher tout en étant un rôle modèle pour les participants
- > Savoir utiliser les différents niveaux de coaching en fonction des situations
- > Savoir s'adapter au public

Certificat de formation

Instructeur Ballet Sculpt®

Pour obtenir le **certificat de formation** Instructeur Ballet Sculpt®, le stagiaire doit :

1

VALIDER LE TEST DES ACQUIS
DE LA FORMATION

2

OBTENIR L'APPROBATION DU
FORMATEUR SUR SA VIDEO

BALLET
-Sculpt-

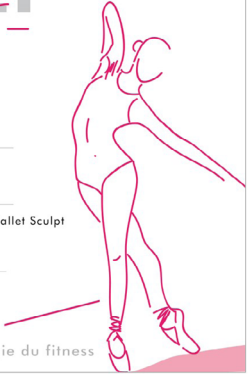
Certificat de formation
Instructeur Ballet Sculpt
Je soussignée Hélène Renard,
Présidente de la société Ballet Sculpt,
atteste que

A suivi la session de formation d'instructeur
Ballet Sculpt le(s)

Et dispose des compétences requises pour enseigner le Ballet Sculpt
dans toute structure adhérente.

Fait à _____ Le _____

Hélène Renard
la grâce du ballet, l'énergie du fitness



Certificat de formation

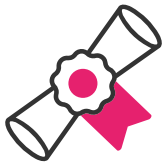
Instructeur Ballet Sculpt®

1

LA VALIDATION DES ACQUIS À LA FIN DE LA FORMATION

La validation des acquis se fera à la fin de la formation en 2 temps :

- > **Théorie** : le participant est interrogé individuellement et oralement sur le contenu de la brochure de formation. Il aura reçu au préalable les 10 questions posées.
- > **Pratique** : le participant fera un passage individuel en situation réelle sur l'une des 2 chorégraphies qu'il aura travaillées pendant la formation



la validation des acquis se fait sur la base de la **fiche d'évaluation** qui est mise à disposition dans le **e-learning**.

Celle-ci contient l'ensemble des **20 points** évalués par le formateur.

Le formateur va évaluer si les connaissances sont acquises, en cours d'acquisition, ou non acquises.

Pour recevoir le Certificat de Formation et le titre d'instructeur Ballet Sculpt®, le stagiaire doit **valider les 2 épreuves** (oral et pratique) en ayant une majorité de points acquis.

Après approbation de la vidéo par le formateur, le stagiaire recevra son Certificat de formation et pourra commencer à dispenser ses cours.

Certificat de formation

Instructeur Ballet Sculpt®

2

MISE EN PLACE DU 1^{ER} COURS VIDÉO

La formation constitue le socle de base de connaissances permettant au futur instructeur de donner ses cours. C'est la 1^{ère} étape vers le titre d'Instructeur Ballet Sculpt®. Elle s'accompagne d'un travail personnel individuel post formation pour préparer son 1^{er} cours de Ballet Sculpt®.

Grace aux acquis de la formation, le stagiaire sera en mesure de préparer son **1^{er} cours sur la base d'une vidéo** qui lui sera envoyée à l'issue de la formation.

Avant de commencer à enseigner, l'instructeur s'entraînera à apprendre les chorégraphies et à coacher comme s'il était en situation réelle.

Il dispose dans ce travail de :

- > tous les supports remis lors de la formation,
- > d'une vidéo avec coaching voix et sans voix,
- > la possibilité de contacter le formateur pour poser des questions.

L'objectif de la vidéo est d'accompagner le stagiaire jusqu'au lancement de ses cours.





CONTACT

POUR VOUS
JOINDRE À NOUS,
IL N'Y A QU'UN PAS

✉ helene.renard@balletsculpt.fr

☎ 06 71 59 61 81

Et suivez le mouvement sur :



 balletsculpt.fr