Per Se Nota
Être soi

PROGRAMME DE FORMATION

# Professeur Danse Thérapie Niveau 1

Niveau 1 · Professeur Danse Thérapie — 400 h

Explorer, incarner, transmettre, transformer

Dernière modification : novembre 2026

Formation Per Se Nota — Association Para la Salsa, loi 1901
SIRET 452 898 984 00011 — Déclaration d'activité n° 117 551 329 75
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

PROGRAMME DE FORMATION

# Niveau 1 · Professeur Danse Thérapie

400 h · 238 h en présentiel · 120 h en ligne · 42 h de mise en pratique · 6 000 €

**Titre de la formation :** Professeur Danse Thérapie — Niveau 1

Le Niveau 1 forme à concevoir, animer et évaluer des ateliers de danse et de mouvement, avec n'importe quel groupe, y compris des personnes âgées, malades, en situation de handicap ou en difficulté sociale. Vous apprenez en dansant : chaque notion passe d'abord par le corps, puis par la verbalisation.

| En bref | Niveau 1 — Professeur Danse Thérapie |
|---|---|
| Durée | 400 h sur 1 an |
| Présentiel | 238 h (7 modules, 35 journées), à Paris |
| Pratique personnelle en ligne | 120 h |
| Mise en pratique | 42 h, dont un cycle d'au moins 4 ateliers auprès d'un public à besoins spécifiques |
| Prérequis | 18 ans, 1 an de pratique de la danse ou aisance corporelle constatée, questionnaire, entretien de positionnement, séance découverte, certificat médical |
| Épreuves finales | Mise en situation (30 min d'animation + 10 min d'échange) et mémoire de 10 à 20 pages (10 min de présentation + 10 min d'échange), à partir de la session de juin 2027 |
| Validation | Par compétences, acquis / non acquis (C1 à C6) ; certification délivrée avec 1 an d'expérience auprès d'un public à besoins spécifiques ou un diplôme du secteur |
| Certification délivrée | Professeur Danse Thérapie |
| Tarif | 6 000 € |

## Compétences visées

À la fin du Niveau 1, vous savez :

### C1 Analyser la demande d'atelier

Analyser la demande du commanditaire (établissement, école de danse, association ou participant) et les besoins du groupe, avec l'équipe, le référent ou les proches et à partir des documents disponibles (projet d'établissement, projet associatif, convention), puis fixer des objectifs d'atelier compatibles avec l'accompagnement des participants.

### C2 Concevoir une séance adaptée

Construire une séance de danse et de mouvement expressif selon les capacités physiques, cognitives et sensorielles des participants et les contraintes du lieu, y compris pour les personnes en situation de handicap, avec une variante assise ou à mobilité réduite pour chaque exercice debout.

### C3 Animer la séance collective

Donner des consignes claires, démontrer, ajuster vos propositions aux réactions du groupe, et soutenir l'expression corporelle de chacun et la relation entre participants.

### C4 Gérer la sécurité et les imprévus

Vérifier l'espace, réagir à un malaise, une chute, un retrait, un débordement émotionnel ou un conflit selon les consignes de sécurité du lieu ou votre propre protocole, alerter le professionnel référent, les secours ou les proches, et rester dans les limites de votre rôle.

### C5 Observer et transmettre

Rédiger en fin de séance une fiche d'observation factuelle, sans interprétation clinique, dans le respect de la confidentialité.

### C6 Évaluer le cycle et rendre compte

Comparer les résultats d'un cycle d'ateliers aux objectifs fixés avec le commanditaire, à l'aide d'indicateurs de participation et des retours de l'équipe, ajuster vos propositions et rédiger un compte rendu pour le commanditaire.

> Vous animez sans visée thérapeutique : vous ne posez aucun diagnostic, ne prescrivez rien et intervenez en complément des professionnels de santé et des équipes.

## Modalités pédagogiques

- **Pratique active :** exercices individuels et en groupe pour expérimenter le mouvement et ses effets.
- **Observation et analyse :** retour sur les séances vécues pour affiner votre posture et vos outils d'animation.
- **Mises en situation :** vous animez des temps de séance devant le groupe dès le premier module, avec des retours de la formatrice et des pairs.
- **Outils de guidance :** techniques verbales et corporelles pour guider et soutenir les participants.
- **Cadre sécurisant :** un environnement bienveillant où chacun s'exprime et explore à son rythme.
- **Supports :** fiches de séance au format A à E (Cadre, Cercle d'accueil, Échauffement, Exploration, Cercle de clôture), fiches d'observation, planches d'exercices, modules en ligne.

## Les 7 modules (238 h en présentiel, 35 journées)

### Module 1 — Créativité C2 · C3

Objectifs Explorer votre créativité corporelle et émotionnelle, pratiquer l'improvisation, guider un processus créatif sûr et structuré.

Modalités Exercices pratiques, ateliers réflexifs, analyse collective, supports méthodologiques.

- J1 : Le collectif & la danse thérapie
- J2 : Danse et connaissance de soi
- J3 : L'autre mon miroir
- J4 : Développer sa créativité
- J5 : La posture du pédagogue

### Module 2 — Danse / Mouvement C2 · C3

Objectifs Expérimenter différentes qualités de mouvement, développer une présence incarnée, structurer une séance complète, choisir la musique au service de l'exploration, adapter les propositions aux participants.

Modalités Pratique corporelle, mises en situation, observation, planches d'exercices.

- J1 : Les bases techniques de la danse moderne
- J2 : Construire sa posture
- J3 et J4 : Proprioception « Je me connecte à mon corps »
- J5 : Danse et connaissance de soi

### Module 3 — Écoute et accompagnement C3 · C4 · C5

Objectifs Poser un cadre clair, pratiquer l'écoute et la présence attentive, communiquer avec bienveillance, accueillir les émotions qui surgissent en séance, distinguer ce qui relève de votre rôle et ce qui relève du soin, observer et décrire sans interpréter.

Modalités Études de cas, jeux de rôle, analyse de situations imprévues, fiches d'observation.

- J1 : Cadre, Danse et Assertivité
- J2 et J4 : Émotions « Je m'aime je respire… je m'aime je danse… »
- J3 : Danse, émotions et relation
- J5 : La communication non verbale

### Module 4 — Relaxation / Alignement C2 · C4

Objectifs Développer la conscience corporelle et posturale, comprendre les bases de l'anatomie utiles à l'animation, relier respiration, posture et mouvement, proposer des exercices guidés de centrage et de relaxation sûrs pour tous.

Modalités Exercices posturaux, pratiques guidées, observation et ajustements, supports méthodologiques.

- J1 et J2 : Les bases de l'Anatomie
- J3 et J5 : Les fondamentaux de la relaxation
- J4 : Méditation dansée by Per se Nota©

### Module 5 — Métis'danse / Interculturalité C2 · C3

Objectifs Comprendre l'influence de la culture sur le mouvement, intégrer avec respect des gestuelles et des rythmes variés, travailler la musicalité, construire des propositions inclusives.

Modalités Exploration pratique, ateliers collaboratifs, échanges réflexifs.

- J1 et J2 : Les danses du monde — Métis'danse©
- J3 : La musicalité
- J4 et J5 : Les danses latines — Métis'danse©

## Module 6 — Relation à soi et à l'autre C3 · C5

Objectifs Développer la conscience de soi à travers l'autre, utiliser des outils du yoga pour la relation à soi et au corps, observer les dynamiques relationnelles du groupe, construire votre boîte à outils d'animation.

Modalités Exercices de miroir et de synchronisation, jeux de rôle, observation et analyse.

- J1 et J2 : Philosophie du yoga & Yoga dansé
- J3 : L'autre mon miroir
- J4 et J5 : Ma boîte à outils c'est moi

## Module 7 — Pédagogie C1 · C2 · C6

Objectifs Analyser une demande d'atelier, concevoir des séances et des cycles adaptés à chaque public, adapter les séances aux publics à besoins spécifiques (personnes âgées, en situation de handicap), fixer des objectifs et des indicateurs simples, rédiger un compte rendu, présenter votre offre à une structure.

Modalités Ateliers de création, jeux de rôle, modèles de séances, fiches d'évaluation et outils de suivi.

- J1 : Se lancer dans le métier
- J2 : Spécificité du public enfant (4-6 ans)
- J3 : Les autres publics (ados)
- J4 : Spécificité du public sénior
- J5 : Les niveaux et la progression

# Modalités d'inscription

## Inscription

Vous remplissez un dossier d'inscription et le renvoyez signé par mail ou par courrier, avec un chèque d'acompte et les pièces demandées. La formation accueille 15 personnes maximum par session.

## Délai d'inscription et conditions d'accès

Les inscriptions ouvrent 12 mois avant le début de la formation. Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 48 h avant le début, dans la limite des places disponibles.

## Prérequis

- **Aucun diplôme exigé.** La formation s'adresse à toute personne majeure qui pratique la danse et souhaite animer des ateliers de danse et de mouvement, qu'elle soit déjà en poste, en reconversion ou en projet professionnel.
- **Pour entrer en formation, vous :**
  - avez 18 ans révolus ;
  - justifiez d'au moins 1 an de pratique régulière de la danse ou d'une activité d'expression corporelle, tous styles confondus, ou montrez une aisance corporelle lors de la séance découverte, évaluée par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation ;
  - comprenez, parlez et écrivez le français à un niveau qui vous permet de suivre les modules et de rédiger un mémoire ;
  - remplissez un questionnaire de pré-formation, qui présente votre parcours, votre pratique de la danse et votre projet ;
  - participez à un entretien de positionnement, par téléphone, avec une formatrice ;
  - participez à une séance découverte, en présentiel ou en ligne ;
  - fournissez un certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'activités sportives.
- **Pour vous présenter à l'examen :** avoir suivi la formation Niveau 1 et validé :
  - ses 238 h de modules pédagogiques ;
  - ses 120 h de pratique personnelle en ligne, avec un taux de réussite d'au moins 80 % aux questionnaires ;
  - ses 42 h de mise en pratique, **dont un cycle d'au moins 4 ateliers conduit auprès d'un public à besoins spécifiques et présenté dans le mémoire (épreuve 2)**.
- **Pour recevoir la certification :** justifier d'au moins 1 an d'expérience professionnelle ou bénévole auprès d'un public à besoins spécifiques (personnes âgées, malades, en situation de handicap ou en difficulté sociale), ou d'un diplôme du secteur sanitaire, social, médico-social, de l'animation, ou de l'enseignement de la danse ou du sport. Si vous n'avez pas encore cette expérience, vous passez l'examen avec votre promotion et la certification vous est délivrée dès que vous transmettez votre justificatif.

## Public visé

- Toute personne majeure qui pratique la danse et souhaite guider des groupes par l'expression corporelle et le mouvement libre, auprès des enfants, des adultes et des seniors.
- Les professionnels qui interviennent déjà auprès de publics à besoins spécifiques et veulent ajouter l'animation d'ateliers de danse à leur activité : animateurs en EHPAD, animateurs socioculturels, AES/AMP, moniteurs-éducateurs, éducateurs spécialisés, aides-soignants, professeurs de danse, éducateurs sportifs.
- Les professionnels de l'animation, de l'enseignement, du médico-social ou du bien-être qui veulent enrichir leur pratique d'outils de mouvement, de relaxation et de guidance verbale et corporelle.

### Accès des personnes en situation de handicap

La référente handicap évalue vos besoins lors de l'entretien de positionnement et propose des adaptations de la formation et des épreuves (temps, supports, lieu). Le Studio Bièvre n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.

**Référente handicap :** Pascale Saly Giocanti — contact@persenota.com

## Durée et déroulé

### Durée de la formation

Le Niveau 1 compte 400 heures, sur une année :

| Composante | Durée | Où |
|---|---|---|
| Modules pédagogiques (7 modules, 35 journées) | 238 h | En présentiel, à Paris |
| Pratique personnelle en ligne | 120 h | Chez vous, à votre rythme |
| Mise en pratique | 42 h | Dans une structure de votre choix ou une structure partenaire |
| **Total** | **400 h** | |

### Déroulé

- **Modules :** en présentiel, au Studio Bièvre (certains cours au Gymnase Amyot), selon le planning remis à l'inscription.
- **Pratique personnelle en ligne :** chez vous, à votre rythme, en parallèle des modules (ordinateur et connexion internet nécessaires).
- **Mise en pratique :** dans une structure de votre choix (établissement, association, école de danse, structure municipale) ou, à défaut, dans une structure partenaire proposée par Para la Salsa. Elle comprend un cycle d'au moins 4 ateliers que vous conduisez auprès d'un public à besoins spécifiques, avec l'accord écrit de la structure.
- **Prochaines rentrées :** 21 janvier 2027 et 14 octobre 2027.

### Possibilité d'aménagement

Le déroulé de la formation peut être aménagé si besoin : nous consulter.

## L'évaluation de la formation

### Modalités d'évaluation en cours de formation

Les exercices pratiques, les mises en situation, les questionnaires en ligne et les retours de la formatrice suivent votre progression. Ils vous aident à ajuster votre pratique mais ne comptent pas dans la décision de certification. Le respect du cadre (assiduité, ponctualité, consignes) reste une condition pour vous présenter aux épreuves.

### Modalités d'évaluation en fin de formation

Vous vous présentez à l'examen après avoir validé les 238 h de modules, les 120 h de pratique personnelle en ligne (taux de réussite d'au moins 80 % aux questionnaires) et les 42 h de mise en pratique, dont le cycle d'au moins 4 ateliers auprès d'un public à besoins spécifiques.

À partir de la session de juin 2027. Ces épreuves et la validation par compétences s'appliquent à partir de la session de certification de juin 2027. Les sessions précédentes suivent les modalités de l'ancien programme (extrait de séance de 20 min, mémoire, note minimale de 10/20).

L'examen final comprend deux épreuves, passées devant un jury de professionnels extérieurs à Per Se Nota :

| Épreuve | Ce que vous faites | Durée | Compétences |
|---|---|---|---|
| 1. Mise en situation professionnelle | Vous remettez au jury votre fiche de séance au format A à E (Cadre, Cercle d'accueil, Échauffement, Exploration, Cercle de clôture), avec la durée de chaque temps. Vous animez ensuite une séance devant un groupe reconstitué d'au moins 6 personnes (stagiaires d'autres promotions ou volontaires). Au moins 3 participants jouent un profil tiré au sort dans une banque de 10 fiches de rôle (mobilité réduite, difficulté de compréhension, fatigue, retrait…), que vous découvrez en séance. Un participant joue aussi une situation imprévue tirée au sort par le jury. Vous échangez ensuite avec le jury sur vos choix. | 30 min d'animation + 10 min d'échange | C2, C3, C4 |
| 2. Mémoire et soutenance orale | Vous remettez un mémoire de 10 à 20 pages (hors annexes) au plus tard 21 jours avant l'épreuve. Un chapitre porte sur le cycle d'au moins 4 ateliers de votre mise en pratique : la demande, les objectifs, les séances, les fiches d'observation datées, le bilan et le compte rendu remis à la structure. Vous le présentez à l'oral, puis vous échangez avec le jury. | 10 min de présentation + 10 min d'échange | C1, C5, C6 |

Avec le mémoire, vous joignez une attestation sur l'honneur de rédaction personnelle et une attestation de la structure qui confirme la réalisation du cycle. Per Se Nota vous convoque par écrit au moins un mois avant les épreuves.

### Validation de la formation

Le jury évalue chaque critère « acquis » ou « non acquis » sur une grille ; il n'attribue pas de note. Vous réussissez l'examen quand les six compétences C1 à C6 sont acquises.

La certification **Professeur Danse Thérapie** vous est délivrée quand vous justifiez aussi d'au moins 1 an d'expérience professionnelle ou bénévole auprès d'un public à besoins spécifiques, ou d'un diplôme du secteur sanitaire, social, médico-social, de l'animation, ou de l'enseignement de la danse ou du sport. Sans cette expérience, vous la recevez dès que vous transmettez votre justificatif.

Le jury compte 3 membres : 2 professionnels extérieurs à Per Se Nota, qui votent, et 1 représentant de Per Se Nota, sans voix délibérative. Aucun formateur de Per Se Nota ne siège comme juré votant.

En cas d'échec à une épreuve, vous gardez le bénéfice de l'épreuve réussie pendant 2 ans et repassez seulement l'épreuve manquante, à une session suivante. Vous recevez une notification écrite qui indique les compétences non validées et les voies de recours.

Les candidats en situation de handicap bénéficient d'aménagements des épreuves sur simple demande auprès de la référente handicap.

## Cadre d'exercice

- Vous animez des ateliers de danse et de mouvement expressif, en complément des équipes et des professionnels de santé, jamais à leur place. En intervention libre, vous orientez vers un professionnel de santé si besoin.
- L'enseignement rémunéré de la danse classique, contemporaine et jazz exige le diplôme d'État de professeur de danse (article L362-1 du Code de l'éducation). Le Niveau 1 ne prépare pas à cet enseignement technique.
- L'activité physique adaptée prescrite par un médecin relève d'intervenants définis par l'article D1172-2 du Code de la santé publique. Le Niveau 1 ne vous place pas dans ce cadre.

Après le Niveau 1 : vous pouvez exercer avec cette seule certification, ou poursuivre avec le Niveau 2 — Danse-thérapeute (300 h, 3 400 €).

INFORMATIONS PRATIQUES

# Tarif et contact

## Tarif

| Formule | Durée | Tarif |
|---|---|---|
| Niveau 1 — Professeur Danse Thérapie | 400 h | 6 000 € |

À ce tarif s'ajoute l'adhésion à l'association Para la Salsa : 30 € par an. Les tarifs affichés s'appliquent aux particuliers. Paiement en plusieurs fois possible par virement : nous consulter.

Vous pouvez aussi vous inscrire directement à la Formation complète (Niveau 1 + Niveau 2, 700 h) : 9 000 €, soit 400 € de moins que les deux niveaux pris séparément.

## Financement

Pour un financement par votre employeur, votre OPCO, France Travail, l'AFDAS ou le FIFPL, contactez-nous pour un devis personnalisé.

## Accès aux salles

- **Salle principale :** Studio Bièvre, 8 rue de Bièvre, 75005 Paris — métro ligne 10 Maubert-Mutualité ; métro, RER B et C Saint-Michel Notre-Dame.
- **Salle annexe pour certains cours :** Gymnase Amyot, 3 rue Amyot, 75005 Paris — métro ligne 10 Place Monge.

## Contact

- Téléphone : 07 68 52 77 07
- Email : contact@persenota.com
- Site : formationdansetherapie.com

Formation de danse thérapie Per Se Nota©
Association Para la Salsa, loi 1901 — SIRET 452 898 984 00011
Déclaration d'activité n° 117 551 329 75 — Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.