

Programme de formation – Ambassadeur Nada Danse® 120 Heures

- **Présentiel** : 97 h (81 %)
- **Distanciel** : 14 h (12 %)
- **Coaching** : 9 h (7%)
- Les heures de formation n'incluent pas le travail préparatoire et l'entraînement régulier de l'étudiant

Module 1 – Fondamentaux et philosophie de Nada Danse®

Présentiel + Distanciel

Objectifs

- Comprendre l'histoire, la philosophie et les spécificités de Nada Danse®
- S'approprier la posture d'animateur et les valeurs éthiques du réseau

Contenus

1. Origine et essence de Nada Danse®
 - Historique et évolution [Distanciel \(fiches et webinaire\)](#)
 - Différences avec d'autres formes de danses libres [Distanciel \(fiches et webinaire\)](#)
2. Éthique et charte Nada Danse®
 - Valeurs, respect, inclusion [Distanciel \(fiches et webinaire\)](#)
 - Responsabilités légales et relationnelles [Distanciel \(fiches et webinaire\)](#)
3. Les piliers sensoriels : préambule aux modules spécifiques
 - Corps / mouvement [Distanciel \(webinaire\)](#)
 - Son / vibration [Distanciel \(webinaire\)](#)
 - Olfaction [Distanciel \(webinaire\)](#)
 - Art du toucher [Distanciel \(webinaire\)](#)

Evaluation : Présenter oralement un court exposé (5 à 10 min) sur la philosophie Nada Danse®, sa différence avec les approches voisines, les valeurs et les principes éthiques (charte ; posture de l'animateur).

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 2 – Yoga et préparation corporelle

Présentiel + Distanciel / (Module allégé pour les professeurs de Yoga certifiés)

Objectifs

- Acquérir les bases du yoga adaptées à la pratique Nada Danse®
- Savoir guider les participants en toute sécurité

Contenus

1. Yoga et conscience corporelle
 - Principes du Hatha yoga ; appliqués à Nada danse [Présentiel + Distanciel \(fiches\)](#)
2. Pranayama
 - Pratiques de respiration basiques et pranayamas classiques [Présentiel + Distanciel \(fiches\)](#)
3. Asanas [Présentiel + Distanciel \(fiches + feedback\)](#)
 - Principe et étude des asanas pouvant s'intégrer à Nada Danse
 - Bénéfices, effets, prévention et sécurité
4. Bandhas et mudras classiques [Présentiel + Distanciel \(fiches de travail + feedback\)](#)
5. Enchaînements préparatoires [Présentiel + Distanciel \(fiches de travail + feedback\)](#)
 - Création de séquences adaptées aux publics variés
6. Anatomie appliquée
 - Acquérir les bases fondamentales utiles [Distanciel \(fiches de travail\)](#)

Evaluation : Construire et animer un extrait de séance de 30 min pour un groupe mixte. Argumenter ses choix et savoir répondre aux questions du jury, relatives à la sécurité notamment.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 3 – Musique et vibrations

[Présentiel + Distanciel](#)

Objectifs

- Comprendre et utiliser la musique comme fil conducteur de la séance
- Mesurer la puissance et l'impact des sons et de la musique sur les participants
- Créer des playlists et séquences vibratoires cohérentes
- Intégrer sonorités et musiques vivantes

Contenus

1. Musique et neurosciences
 - Impact des sons et rythmes sur les émotions et le corps [Distanciel \(Webinaire\)](#)
 - Notions d'acoustique et de cymatique [Distanciel \(Webinaire\)](#)
2. Structure sonore d'une séance Nada Danse®
 - Phases d'ouverture, de montée, d'apogée et de retour au calme [Présentiel + Distanciel \(Webinaire + fiches\)](#)
 - re-dynamiser ou apaiser des états émotionnels ou énergétiques spécifiques [Présentiel + Distanciel \(Webinaire + fiches\)](#)
3. Choix et agencement des morceaux
 - Genres, harmonie, tempi, univers sonores, transitions [Présentiel + Distanciel \(Webinaire + fiches\)](#)
4. Matériel et diffusion
 - Gestion technique et qualité sonore [Distanciel \(Webinaire + fiches\)](#)

Evaluation : Créer et présenter une playlist de 30 à 45 min correspondant à une séance complète, en expliquant les choix.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 4 – Pédagogie, psychologie et dynamique de groupe

Présentiel + Distanciel + Coaching

Objectifs

- Développer des compétences relationnelles et d'accompagnement
- Comprendre et gérer les dynamiques de groupe
- Développement de la créativité, de l'autonomie, de la liberté d'action selon les spécialités et expertises de chaque Ambassadeur

Contenus

1. Bases de la psychologie humaniste
 - Carl Rogers, écoute active, validation des ressentis [Distanciel \(Webinaire\)](#)
 - Notions basiques d'observation et d'interprétation des comportements [Présentiel + Distanciel \(Webinaire\)](#)
2. Gestion émotionnelle
 - Accompagner les émotions exprimées durant la séance [Présentiel](#)
3. Dynamique collective
 - Cohésion, inclusion, gestion des conflits [Présentiel](#)
4. Andragogie [Présentiel](#)
 - Spécificités de l'apprentissage chez l'adulte
 - Former plutôt qu'enseigner ; autonomisation ; tendre vers une évolution permanente
 - Auto-évaluation ; choix et liberté laissée aux apprenants ; prise en compte des besoins et problématiques
 - Le formateur s'adapte aux apprenants et est toujours en mode expérimentation
5. Posture de l'animateur
 - Présence, écoute active, communication bienveillante. Verbalisation, reformulation, feedback positif [Présentiel + Distanciel \(Webinaire\)](#)
 - Gestion de groupe et sécurité [Présentiel + Distanciel \(Webinaire\)](#)
 - Ludo-pédagogie [Présentiel](#)
6. Déterminer et asseoir les compétences, spécificités et expertises de chaque Ambassadeur [Présentiel + Distanciel \(Webinaire + Coaching\)](#)

Evaluation : Jeux de rôle simulant une situation d'animation avec imprévus relationnels.

Mises en situation en conditions réelles

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 5 – Danse libre et art du mouvement

Présentiel

Objectifs

- Explorer le mouvement libre et sa finalité
- Développer sa créativité corporelle et celle du groupe

Contenus

1. Principes de la danse libre
 - Liberté guidée, exploration sensorielle [Présentiel](#)
2. Improvisation et expression personnelle
 - Jeux corporels [Présentiel](#)
 - L'énergie, vecteur de créativité [Présentiel](#)
3. Guidance et structures chorégraphiques légères
 - L'espace [Présentiel](#)
 - Nécessité et limites du geste guidé [Présentiel](#)
4. Interactions et connexions en binôme ou en groupe [Présentiel](#)

Evaluation : Conduire un segment dansé de 20 min en intégrant au moins 3 consignes créatives.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 6 – L'olfaction : pourquoi et comment ?

Présentiel + Distanciel

Objectifs

- Intégrer les odeurs comme catalyseur d'émotions et de mouvements
- Utilisation des parfums à bon escient

Contenus

1. Mécanismes physiologiques de l'odorat [Présentiel + Distanciel \(fiches\)](#)
2. Lien odeur-émotion-souvenir [Présentiel + Distanciel \(fiches\)](#)
3. Etude et choix de certaines fragrances [Présentiel](#)
4. Diffusion sécurisée et dosage [Présentiel](#)
5. Intégration de séquences olfactives dans une séance de Nada Danse® [Présentiel](#)

Evaluation : Concevoir une courte expérience olfactive guidée de 20 min.

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 7 – Art du toucher et conscience corporelle

Présentiel

Objectifs

- Acquérir un toucher respectueux et ajusté
- Utiliser le contact comme prolongement du mouvement

Contenus

1. Bases anatomiques et zones de confort [Présentiel](#)
2. Toucher d'accompagnement et précision du geste [Présentiel](#)
3. Pratique en binôme et intégration dans la danse [Présentiel](#)

Evaluation : Observation du toucher du stagiaire ; mise en situation d'un guidage tactile d'un mouvement simple en situation (consignes, démonstration et ajustements / intervention).

Jury : Encadrants, collègues étudiants, auto-évaluation

Module 8 – Posture d'animateur et scénarisation d'un semestre de séances

[Présentiel + Distanciel](#)

Objectifs

- Structurer et planifier un programme semestriel de 2 h par mois
- Définir et affirmer son identité propre (spécialités et compétences spécifiques)
- Développer son style d'animation

Contenus

1. Objectifs, rythme et progression pédagogique d'une séance, ainsi que de l'ensemble des séances sur le semestre [Présentiel + Distanciel](#)
2. Choix et élaboration de thématiques [Présentiel + Distanciel](#)
3. Évaluation continue de ses séances [Distanciel](#)
4. Gestion et progression du groupe sur la durée [Présentiel + Distanciel](#)

Evaluation : Élaborer le plan de 6 séances successives avec objectifs et déroulés. Présenter et mettre en application son identité propre. Présenter les objectifs, choix thématiques et méthode de développement et de fidélisation des participants

Module 9 – Supervision, intégration des compétences et rôle d'Ambassadeur dans la communauté Nada Danse®

[Présentiel + Distanciel](#)

Objectifs

- Consolider et valider les acquis

- Affiner son identité d'animateur
- Se confronter à la réalité du terrain
- S'intégrer dans la communauté Nada Danse

Contenus

1. Coaching [Distanciel](#)
2. Mises en situation [Présentiel](#)
3. Rédaction projet pédagogique (Accompagnement) [Distanciel](#)

Evaluation : Analyse en groupe d'une séance en live ou d'une vidéo d'animation réalisée par le participant.

Module 10 – Installation et implantation sur un territoire

[Présentiel + Distanciel](#)

Objectifs

- Installer des ateliers Nada Danse® sur un territoire
- Développer et fidéliser un groupe de Nada-danseurs

Contenus

1. Installation et implantation sur un territoire [Distanciel](#)
 - Formuler des idées originales de développement à travers des partages d'expériences
2. Communication et fidélisation des participants [Présentiel + Distanciel](#)
 - Communication grâce aux moyens et réseaux de 5 + 1
 - Réseaux sociaux individuels et moyens croisés
 - Brainstormings pour créer des moyen novateurs et efficaces au sein du réseau

Évaluation finale

[Présentiel](#)

Objectif

Valider l'ensemble du parcours par la conception et l'animation complète d'une séance Nada Danse® de 1 à 2 h (selon nombre de stagiaires) devant un groupe test, comprenant tous les stades et ingrédients d'une séance type Nada Danse® :

- Échauffement corporel
- Séquence musicale et dansée
- Intégration de l'olfaction et du toucher
- Gestion de groupe et verbalisation finale

Critères : Aptitudes globales, cohérence, fluidité, sécurité, engagement du groupe, fidélité à la méthode et aux valeurs de Nada Danse®.
