Nos conseils pour progresser

Niveaux des cours techniques

Voici les figures « repères » qui vous permettront de bien choisir votre cours selon votre niveau. Cette classification est propre à notre école et n'est pas figée. La pole dance évolue tous les jours avec la création de nouvelles figures et donc les niveaux aussi !

LEVEL 1 : De votre premier cours jusqu'au crossknee release, push up en spin (maîtrisé)
LEVEL 2: Figures en inversion de bases, outside leg, viva 2 et 1, butterfly, génie, Open-V
LEVEL 3 : Aerial -V , inside leg, superman, cupid et bird, combo basique. Traction indispensable.
LEVEL 4 : Shouldermount, montée 3 mains, dislocator. Combo en spin et en static avec inversions, en hauteur
LEVEL 5: Shouldermount au Twist and Grip (TG) , deadlift, figure en souplesse et en force.

Conseils pour bien progresser

La pole est un sport exigeant qui demande une musculature développée. Les cours ont pour but de vous permettre de progresser à votre rythme. Il est important de respecter votre corps, persévérance, régularité et répétition sont les maîtres mots. Laissez-vous le temps de vous muscler progressivement et restez à l'écoute. Le but est d'éviter les blessures. Chaque élève a une progression qui lui est propre, il est primordial de ne jamais se comparer.
Passé le niveau débutant, nous vous conseillons fortement de varier les cours. Il s'agit de décider parfois de venir sur un cours plus facile et parfois plus difficile. Cela vous garantit une meilleure progression, une meilleure assimilation de la technique et des figures, une exécution propre des combos et le développement du côté artistique voire dansé.
Ne faites pas l'impasse sur les cours de souplesse et de renfo ! Passé un certain niveau la pole demande de la souplesse, ainsi que de la puissance selon les figures. La souplesse s'acquiert grâce à des exercices réguliers cela, sans limite d'âge ou de niveau. Il en va de même pour la force.
Au cours de votre apprentissage, vous aurez des périodes de progression fortes, mais également des périodes pendant lesquelles vous aurez le sentiment de stagner, voire de régresser. Cela est NORMAL. Il faut laisser le temps au corps d'intégrer toutes les nouvelles figures que vous apprenez, avant de repartir à nouveau. C'est le cas pour tout le monde, vos profs y compris

Règles importantes

- Toujours s'échauffer correctement
- Travailler en sécurité, à deux pour toutes les figures tête en bas. Votre partenaire est votre sécurité. Soyez attentifs et réactifs !
- Ne pas forcer sur une douleur musculaire ou tendineuse. Les douleurs dues au contact avec la peau finissent par s'estomper.
- Voyez vos progrès et restez conscients des prouesses que vous accomplissez à chaque cours !
- Intégrer, si possible, des étirements doux dans votre quotidien quelques heures après votre séance ou le lendemain