

# MILIE'

# DANCE

POLE SPORT



**E-book 1**

**Confiante, forte et rayonnante :  
transforme-toi avec la pole dance**

# TABLE DES MATIÈRES



1 PRÉPARATION DE TON ENVIRONNEMENT

---

2 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

---

3 CONSEILS POUR BIEN PROGRESSER

---

4 TÉMOIGNAGES DE TRANSFORMATION

---

5 ÉVOLUTIONS PHYSIQUES

---

6 PRÉSENTATION DES 5 EXERCICES

---

7 CONCLUSION

---

8 LEXIQUE PRATIQUE EN POLE DANCE

---



## Hey 🙋‍♀️ moi, c'est Émilie !

Si tu ne me connais pas encore, laisse-moi me présenter rapidement.

Passionnée de pole dance depuis plus de 10 ans, je suis fondatrice de Milie'Dance et j'ai accompagné des dizaines de femmes dans leur progression, leur confiance et parfois même leur reconversion.

Ma mission est claire : t'aider à devenir la meilleure version de toi-même grâce à la pole dance.

Tu aimerais gagner en force et en souplesse, mieux comprendre ton corps et structurer tes entraînements ? Ou juste progresser sans y passer des heures ?

Mais parfois, tu te sens perdue, tu doutes de ton niveau ou tu ne sais pas par où commencer ?

Que tu sois débutante, que tu pratiques déjà depuis un moment ou que tu aies juste envie de te sentir plus forte et plus confiante, ce guide est fait pour toi !

### **Ce guide est là pour te simplifier les choses et te donner un plan clair, avec :**

- Un programme d'entraînement efficace et réalisable (avec seulement 2 séances par semaine !),
- Des conseils pour progresser étape par étape, sans te blesser ni te décourager,
- Des exemples inspirants de femmes qui, comme toi, ont osé se lancer et ont transformé leur vie grâce à la pole dance.

Alors, es-tu prête à franchir un cap ?

Ce guide est ton premier pas vers une version plus forte, plus épanouie et plus confiante de toi-même.

🌟 C'est parti !

## Étape 1 :

# La préparation de ton environnement

Avant même de commencer à t'entraîner, une chose est essentielle : ton environnement. Il influence ta motivation, ta régularité et la qualité de ta pratique.

👉 Voici comment bien préparer ton espace :

1

### Choisis un endroit dégagé :

un coin du salon, une chambre, ton studio... assure-toi d'avoir assez de place pour bouger librement sans te cogner.

2

### Crée ton rituel :

de la musique motivante, une lumière qui t'inspire, une tenue dans laquelle tu te sens bien... pour être dans le bon état d'esprit à chaque séance.

3

### Coupe les distractions :

téléphone en mode avion ou notifications coupées : ce moment est le tien !

4

### Garde l'essentiel à portée de main :

ta bouteille d'eau, une serviette, un carnet pour noter tes progrès.

5

### Prends soin du sol :

un tapis ou une surface stable pour éviter de glisser et protéger ton corps.

L'entraînement n'est pas seulement une série d'exercices : **c'est un rendez-vous avec toi-même !**

Plus ton environnement sera agréable et cohérent, plus tu seras régulière... et plus vite tu verras les résultats.

## Étape 2 :

# Ton programme d'entraînement 2x/semaine

Maintenant que tu as préparé ton environnement, il est temps de passer à la pratique. Ce programme est conçu pour être simple, efficace et progressif, avec seulement 2 séances par semaine !

### Objectifs :

- Renforcer ton corps de façon équilibrée,
- Améliorer ta posture et ton maintien,
- Construire une base solide pour évoluer en pole dance, sans surcharger ton emploi du temps.

Dans les prochaines pages, tu trouveras :



Des exercices ciblés (dos, bras, épaules, abdos...) et expliqués pas à pas



Le matériel recommandé (TRX, élastiques, barre)



Les consignes précises pour chaque mouvement (placement, respiration, erreurs à éviter)



Un volume de travail adapté (nombre de séries, répétitions et temps de récupération)

Ce programme est **progressif** : au fil des semaines, tu vas constater des changements réels, autant dans ta force que dans ta confiance !

Prends le temps d'exécuter chaque mouvement correctement, visualise ton corps travailler, et célèbre chaque petite victoire.

★ **Rappelle-toi : la qualité prime toujours sur la quantité.**

## Étape 3 :

### Quelques conseils pour bien progresser

La clé de la progression en pole dance, ce n'est pas d'en faire toujours plus... mais d'en faire mieux.

Voici quelques conseils simples à suivre pour tirer le maximum de ton entraînement :

**Sois régulière avant tout :**  
même 2 séances par semaine  
suffisent si tu les fais avec  
sérieux et constance.

**Écoute ton corps :**  
apprends à reconnaître les  
signaux de fatigue. Repose-toi  
quand c'est nécessaire pour  
éviter les blessures.

**Soigne ta récupération :**  
hydrate-toi bien, dors  
suffisamment, et pense aux  
étirements pour éviter les  
tensions musculaires.

**Alimente ton énergie :**  
pas besoin de régime  
compliqué, mais mise sur une  
alimentation variée et  
équilibrée (protéines, fruits,  
légumes, bonne hydratation).

**Fixe-toi des petits objectifs :**  
réussir une figure de base, tenir  
plus longtemps une posture,  
améliorer ta fluidité... Chaque  
étape compte.

**Célèbre tes progrès :**  
note-les dans un carnet, prends  
des photos, partage-les si tu en  
as envie. Reconnaître ton  
évolution est une vraie source  
de motivation.

✨ Souviens-toi : la progression n'est pas linéaire. Certaines semaines seront plus difficiles que d'autres, mais ce qui compte, c'est de continuer à avancer pas à pas.

# Témoignages de transformation ✨



Gloria • 🇫🇷 •



## Une nouvelle énergie au quotidien

Après deux grossesses, je ne reconnaissais plus mon corps. J'avais perdu toute tonicité et je n'osais même plus me regarder dans le miroir. La Pole Dance m'a semblé impossible au début... Mais pas à pas, avec l'accompagnement milie dance, j'ai reconstruit ma force, mon estime de moi et un bien-être constant.

Résultat : -7 kilos, des abdos que je croyais perdus à jamais et une nouvelle énergie au quotidien. La plus belle victoire ? Mes filles m'ont vue poler et m'ont dit : "Maman, tu es trop forte!!!"



Anaïs • 🇫🇷 •



## Le regard des autres ne me fait plus peur !

J'étais hyper complexée par mon manque de coordination et de confiance. J'enviais les filles qui se sentaient sûr d'elles. Grâce à la méthode, et l'accompagnement personnalisé d'Émilie. j'ai non seulement appris à structurer mon évolution et à faire des tricks impressionnants mais aussi développé une posture et une prestance que je n'avais jamais eues. Je me sens tellement mieux, féminine et forte. Et maintenant, quand je monte sur scène, je n'ai plus peur du regard des autres !



Oriane • 🇫🇷 •



## J'ose enfin croire en moi !

Quand j'ai commencé la Pole Dance, je n'arrivais même pas à tenir 10 secondes en position statique. Je me sentais lourde, pas assez sportive et je doutais de moi à chaque entraînement. Mais avec l'accompagnement et les progressions adaptées, j'ai gagné en force et en souplesse. En 5 mois, j'ai réussi à faire mon premier "twisted" et je n'en revenais pas ! Aujourd'hui, je me sens plus confiante, plus légitime et surtout fière de mon corps. Je n'ai pas seulement appris des figures, j'ai retrouvé confiance en moi !

# Évolutions physiques



**AVANT**



**APRÈS**



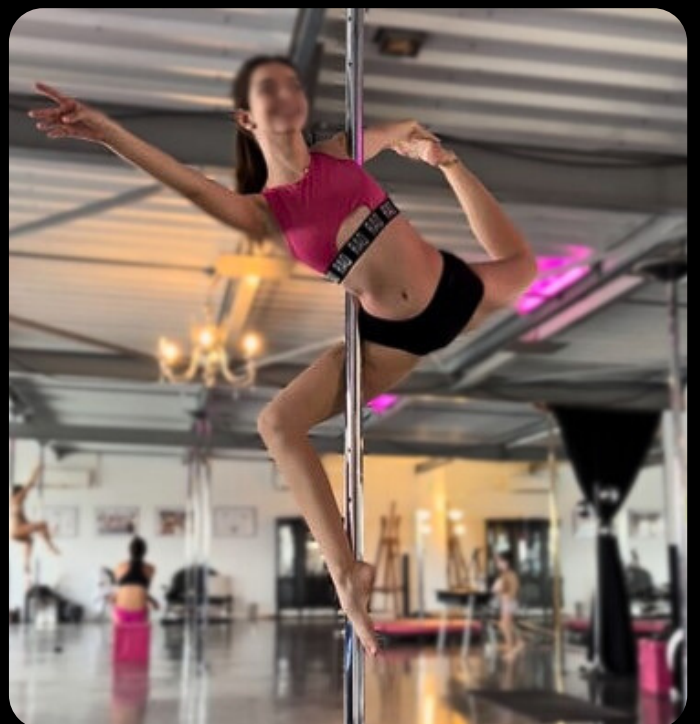
# Évolutions physiques



**AVANT**



**APRÈS**



## Étape 4 :

### La présentation des 5 exercices

1

#### **Entraînement Dos – Tirage Incliné au Poids du Corps :**

renforcer l'ensemble du dos ainsi que les biceps, en utilisant un exercice de tirage au poids du corps.

---

2

#### **Entraînement Biceps – Curl en Suspension (TRX) :**

renforcer les biceps avec un mouvement de curl au poids du corps.

---

3

#### **Entraînement Épaules – Élévations latérales contrôlées :**

renforcer les épaules pour améliorer la posture, la stabilité et l'esthétique du haut du corps.

---

4

#### **Entraînement Dos – Tirage horizontal à l'élastique :**

renforcer les grands dorsaux pour améliorer la force de traction, la posture et la tonicité du haut du corps.

---

5

**Entraînement Abdos – Genoux ramenés (TRX) :** renforcer les abdominaux profonds, tout en stabilisant le bassin et en mobilisant les fléchisseurs de hanche.

#### **Accessoires à utiliser :**

- 1 élastique (force 5 kg)
- 1 T. R. X.



## Exercice 1

# Entraînement Dos – Tirage Incliné au Poids du Corps

**OBJECTIF DE LA SÉANCE :** Renforcer l'ensemble du dos (grands dorsaux, trapèzes, rhomboïdes) ainsi que les biceps, en utilisant un exercice de tirage au poids du corps. Cet exercice est idéal pour développer la posture, le maintien et la force fonctionnelle.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** TRX ou barre fixe basse

### MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS :

- Grands dorsaux : muscle principal du tirage,
- Trapèzes moyens et inférieurs : stabilisation et rétraction des omoplates,
- Rhomboïdes : serrage des omoplates,
- Biceps brachiaux : flexion du coude,
- Deltoïdes postérieurs (en soutien sur la phase de rétraction).

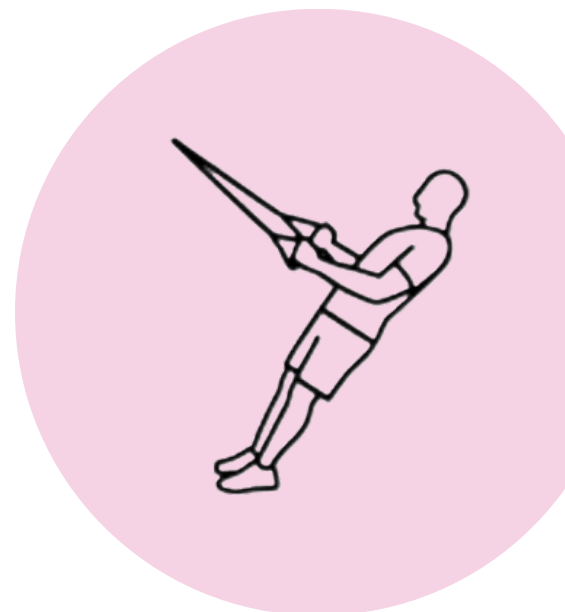
### CONSIGNES DE PLACEMENT :

#### POSITION DE DÉPART :

- Attrape les sangles (TRX ou barre basse) en pronation ou en supination selon l'option choisie.
- Recule les pieds pour incliner ton corps vers l'arrière. Plus tu es inclinée (à l'horizontal), plus l'exercice est difficile.
- Gaine le corps, reste alignée de la tête aux pieds.
- Fais attention à ta posture : poitrine sortie, épaules basses.

#### EXÉCUTION DU MOUVEMENT :

- Inspire profondément.
- Tire les mains vers toi en gardant les coudes proches du corps.
- Visualise le mouvement comme si tu voulais resserrer les omoplates.
- En haut du mouvement, garde 1 seconde de contraction volontaire.
- Expire en redescendant lentement et en contrôlant la descente.



## Suite de l'exercice 1

# Entraînement Dos – Tirage Incliné au Poids du Corps

### VOLUME DE TRAVAIL RECOMMANDÉ :

#### Nombre de séries

3

#### Nombre de répétitions

12 à 15

#### Temps de récupération

2 minutes

### CONSEILS DE COACH :

Commence avec une inclinaison légère si tu es débutante.  
Mets-toi plus à l'horizontal pour rendre l'exercice plus intense au fil des semaines.

Privilégie 12 répétitions propres que 15 répétitions bâclées.

Visualise le travail du dos à chaque tirage : imagine que tes omoplates glissent l'une vers l'autre.

### ERREURS À ÉVITER :

Ne pas cambrer le bas du dos → reste gainée ;



Ne pas hausser les épaules → garde-les basses et fixes ;

Ne pas ouvrir les coudes vers l'extérieur → reste sur un tirage le long du corps.

## Exercice 2

# Entraînement Biceps – Curl en Suspension (TRX)

**OBJECTIF DE LA SÉANCE :** Renforcer les biceps avec un mouvement de curl au poids du corps, en gardant une bonne posture et en maîtrisant la contraction musculaire volontaire.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Curl TRX – Paumes vers le haut (supination)

### MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS :

- Biceps brachiaux (chef court et long),
- En synergie : avant-bras (muscles fléchisseurs),
- Deltoïdes antérieurs (stabilisateurs).

### CONSIGNES DE PLACEMENT :

#### POSITION DE DÉPART :

- Attrape les sangles paumes vers le ciel (supination).
- Incline ton corps en arrière, pieds ancrés au sol, corps gainé, bras tendus devant toi.
- Fais attention à ta posture : poitrine sortie, épaules basses et fixes.
- Ajuste la difficulté : plus ton corps est incliné, plus l'exercice est difficile.

#### EXÉCUTION DU MOUVEMENT :

- Inspire.
- Ramène les mains vers les tempes en gardant les coudes fixes (ne pas les ouvrir).
- Fléchis les coudes sans bouger les épaules.
- Contracte fort les biceps en haut du mouvement avec 1 à 2 secondes d'arrêt.
- Expire et redescends lentement en contrôlant la descente.



## Suite de l'exercice 2

# Entraînement Biceps – Curl en Suspension (TRX)

### VOLUME DE TRAVAIL RECOMMANDÉ :

#### Nombre de séries

3

#### Nombre de répétitions

10 à 12

#### Temps de récupération

1'30 à 2 minutes

### CONSEILS DE COACH :

Garde les poignets droits pendant tout le mouvement.

Fixe les coudes : ils ne doivent ni descendre ni s'écarter.

Cherche la contraction volontaire : pense à "resserrer" le biceps à chaque répétition.

Ne triche pas avec l'élan du corps : garde la ligne droite de la tête aux talons.

### ERREURS À ÉVITER :



- Tirer avec les épaules ou les trapèzes ;
- Ouvrir les coudes vers l'extérieur ;
- Cambrier le bas du dos pour compenser ;
- Raccourcir l'amplitude (garde le bras presque tendu en bas).

### BONUS POUR PROGRESSER :



- Si l'exercice devient trop facile, avance légèrement les pieds pour augmenter l'inclinaison.
- Si trop difficile, reculer légèrement pour réduire la charge.

## Exercice 3

# Entraînement Épaules – Élévations latérales contrôlées

**OBJECTIF DE LA SÉANCE :** Renforcer les épaules (surtout le deltoïde moyen) pour améliorer la posture, la stabilité de l'épaule et l'esthétique du haut du corps.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Élastique de résistance à mettre sous les pieds

### MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS :

- Deltoïde moyen (principal),
- Deltoïde antérieur et postérieur (en stabilisation),
- Trapèze supérieur et moyen (en contrôle postural),
- Coiffe des rotateurs (en stabilisation).

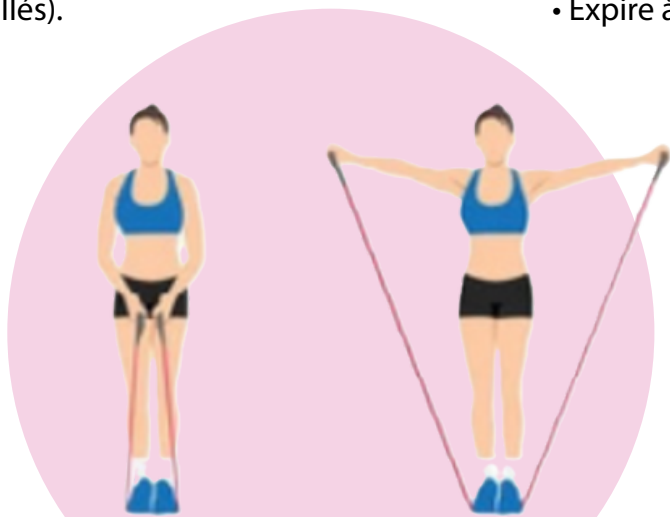
### CONSIGNES DE PLACEMENT :

#### POSITION DE DÉPART :

- Positionne-toi debout, un pied légèrement devant l'autre pour te stabiliser.
- Garde les bras le long du corps, les sangles ou des petits poids en main.
- Vérifie ta posture : poitrine bien sortie, regard droit devant.
- Désengage les avant-bras : poignets "cassés" = fléchis vers le bas.
- Fléchis légèrement les coudes (jamais verrouillés).

#### EXÉCUTION DU MOUVEMENT :

- Inspire en position basse.
- Élève les bras sur les côtés jusqu'à l'alignement avec les épaules (ou légèrement en dessous si fragilité).
- Fais attention à l'angle : pense épaule > coude > poignet sur la montée, pour garder la tension musculaire sans blessure.
- Garde un petit temps d'arrêt en haut (contraction volontaire).
- Contrôle la descente lente jusqu'en bas.
- Expire à la descente.



## Suite de l'exercice 3

# Entraînement Épaules – Élévations latérales contrôlées

### VOLUME DE TRAVAIL RECOMMANDÉ :

**Nombre de séries**

3

**Nombre de répétitions**

10 à 12

**Temps de récupération**

1'30 à 2 minutes

### CONSEILS DE COACH :

Garde les trapèzes détendus (ne les monte pas).

Ne cherche pas la hauteur, cherche le contrôle et la stabilité.

Focalise sur l'épaule en "cassant" volontairement tes poignets.

Si tu ressens l'effort dans le cou, repositionne la poitrine et détends les épaules.

### ERREURS À ÉVITER :

Monter les bras trop haut (au-dessus des épaules = risque pour l'articulation) ;

Hausser les épaules (sinon travail fait par les trapèzes) ;

Balancer le corps (perte de tension) ;

Monter trop vite sans contrôler.



## Exercice 4

# Entraînement Dos – Tirage horizontal à l'élastique

**OBJECTIF DE LA SÉANCE :** Renforcer les biceps avec un mouvement de curl au poids du corps, en gardant une bonne posture et en maîtrisant la contraction musculaire volontaire.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Élastique de résistance + poteau ou support fixe pour l'ancrer :

- Passe l'élastique autour d'un poteau solide à hauteur de poitrine,
- Accroche-le avec le pouce : pouce à l'intérieur, doigts par-dessus,
- Recule légèrement pour créer une tension de départ.

**MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS :**

- Grands dorsaux (principal),
- Rhomboïdes et trapèzes moyens (rétraction des omoplates),
- Biceps (en soutien),
- Muscles spinaux (gainage postural).

**CONSIGNES DE PLACEMENT :**

**POSITION DE DÉPART :**

- Positionne-toi pieds joints, ou largeur du bassin pour plus de stabilité.
- Garde les genoux légèrement fléchis, le bassin neutre.
- Fais attention à ta posture : dos droit, poitrine sortie.
- Tends les bras face à toi, élastique sous tension de base.

**EXÉCUTION DU MOUVEMENT :**

- Inspire profondément.
- Tire l'élastique en ramenant les coudes vers l'arrière et le bas, le long du buste.
- Visualise que tu serres quelque chose entre tes omoplates.
- Maintiens la contraction 2 à 3 secondes en position finale.
- Expire et relâche lentement en contrôlant la phase de retour.
- Garde toujours les coudes en bas, pas en ouverture vers les côtés.



## Suite de l'exercice 4

# Entraînement Dos – Tirage horizontal à l'élastique

### VOLUME DE TRAVAIL RECOMMANDÉ :

#### Nombre de séries

2 à 3

#### Nombre de répétitions

10 à 12

#### Temps de récupération

1'30 minute

### CONSEILS DE COACH :

Ajuste la difficulté : plus l'élastique est tendu au départ, plus le mouvement est difficile.

Le placement du coude est clé : garde-le bas et proche du corps.

Le travail est optimal quand tu ressens une tension profonde dans le bas du dos entre les omoplates et les côtes.

### ERREURS À ÉVITER :

Monter les coudes (activation des trapèzes à la place des dorsaux) ;

Cambrier exagérément le dos ;

Relâcher trop vite sans marquer la contraction ;

Tirer avec les bras au lieu de pousser avec les coudes vers l'arrière.



## Exercice 5

# Entraînement Abdos – Genoux ramenés (TRX)

**OBJECTIF DE LA SÉANCE :** Renforcer les abdominaux profonds, notamment le transverse, tout en stabilisant le bassin et en mobilisant les fléchisseurs de hanche.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** TRX ou sangles de suspension + surface au sol confortable (tapis) :

- Descends les sangles à environ 20 cm du sol, soit hauteur de genoux,
- Insère les pieds dans les sangles, pointes de pied vers le sol.

### MUSCLES PRINCIPAUX SOLLICITÉS :

- Transverse abdominal (gainage),
- Grand droit de l'abdomen (flexion du tronc),
- Obliques (en stabilisation),
- Fléchisseurs de hanche (psoas, iliaque).

### CONSIGNES DE PLACEMENT :

#### POSITION DE DÉPART :

- Mets-toi en position quadrupédie (à genoux, mains au sol), puis passe en planche sur les mains.
- Tends les jambes derrière, avec les pieds en suspension.
- Fais attention à ta posture : bassin légèrement relevé, dos droit, tête dans l'alignement de la colonne.

#### EXÉCUTION DU MOUVEMENT :

- Inspire par le nez.
- Ramène les genoux vers la poitrine en fléchissant le bassin, sans arrondir le dos.
- Expire par la bouche pendant la flexion.
- Marque un petit temps de contraction.
- Reviens lentement à la position initiale (planche), en inspirant.

Le bassin reste haut et fixe, on évite l'affaissement ou le "pont inversé".



## Suite de l'exercice 5

# Entraînement Abdos – Genoux ramenés (TRX)

### VOLUME DE TRAVAIL RECOMMANDÉ :

**Nombre de séries**

3

**Nombre de répétitions**

15

**Temps de récupération**

1 minute

### CONSEILS DE COACH :

Souffle fort quand tu ramènes les genoux, pour une meilleure activation du transverse.

Garde le bassin stable : pas de mouvement parasite.

Le regard reste vers le sol, nuque détendue.

Si tu sens le dos tirer, reviens en quadrupédie et ajuste ton gainage.

### ERREURS À ÉVITER :

Laisser le bassin tomber (tension dans le bas du dos) ;

Ramener les genoux trop vite sans contrôle ;

Arrondir exagérément le haut du dos ;

Ne pas respirer correctement (attention à l'apnée !).



## Conclusion inspirante

Bravo ✨

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as déjà franchi une étape importante : tu t'es offert du temps, de l'énergie et un espace pour progresser. Rien que ça, c'est déjà énorme.

Ce guide n'est pas qu'un simple programme : c'est une porte ouverte.  
Une porte vers plus de force, plus de fluidité, plus de confiance.  
Chaque séance que tu fais est une graine que tu plantes pour ton évolution future.

Souviens-toi :

- Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour avancer.
- Tu n'as pas besoin d'attendre d'avoir "le bon niveau" pour oser.
- Chaque pas, aussi petit soit-il, te rapproche de la meilleure version de toi-même.

👉 Et si tu ressens déjà les bénéfices de ces premières étapes, imagine ce que tu pourrais accomplir avec un accompagnement structuré, un plan sur mesure et une communauté qui croit en toi !

Aujourd'hui, tu as commencé ton chemin.  
Demain, il n'a de limites que celles que tu t'imposes.

✨ **Continue, ose, et rappelle-toi : tu es capable de bien plus que tu ne le crois.**



# Lexique pratique en pole dance



Parce qu'au début certains mots peuvent sembler compliqués, voici un lexique simple pour que tu sois à l'aise avec le langage de la pole.

Tu pourras y revenir à tout moment : chaque terme que tu maîtrises te permet d'évoluer plus vite et plus sereinement.

**Spin** : la pole tourne. Prendre du spin signifie engager une rotation autour de la barre.

**Static** : la pole reste fixe.

**Grips** : accrochages à la pole, pouvant être de différentes natures (mains, jambes, aisselles...).

**Turn** : mouvement de rotation simple.

**Split** : écart de jambes.

**Trick** : figure fixée sur la pole.

**Drop** : glissade volontaire et contrôlée le long de la pole.

**Inversion** : passer la tête en bas, en retrouvant son bassin au-dessus des épaules.

**Deadlift** : montée en force, sans élan, depuis le sol jusqu'à la position inversée.

**Aerial Deadlift** : deadlift réalisé directement depuis la pole, sans appui au sol, jambes parallèles à la barre.

**Aerial V** : figure en V réalisée en suspension, sans appui au sol.

**Jambe ou bras libre** : jambe ou bras non accroché à la pole.

**Jambe ou main intérieure** : partie la plus proche de la pole.

**Jambe ou main extérieure** : partie la plus éloignée de la pole.

**Rétroversion** : inclinaison du bassin où le pubis se dirige vers l'avant.

**Antéversion** : inclinaison du bassin où le pubis se dirige vers l'arrière.

**Back** : l'arrière.

**Front** : l'avant.

**Bridge** : pont (flexion du dos vers l'arrière).

**Bendy** : terme désignant la souplesse extrême, courbé.

**Hook** : accrochage, généralement du genou (ex. front hook).

**Kick** : coup de pied ou mouvement balancé de la jambe.

✨ **Ce lexique est un outil : n'hésite pas à y revenir souvent.**

**Chaque mot que tu apprends est une clé supplémentaire pour mieux comprendre les cours, les tutos et ton propre corps.**