

LE GUIDE DE MILIE'DANCE

POLE *à la* MAISON

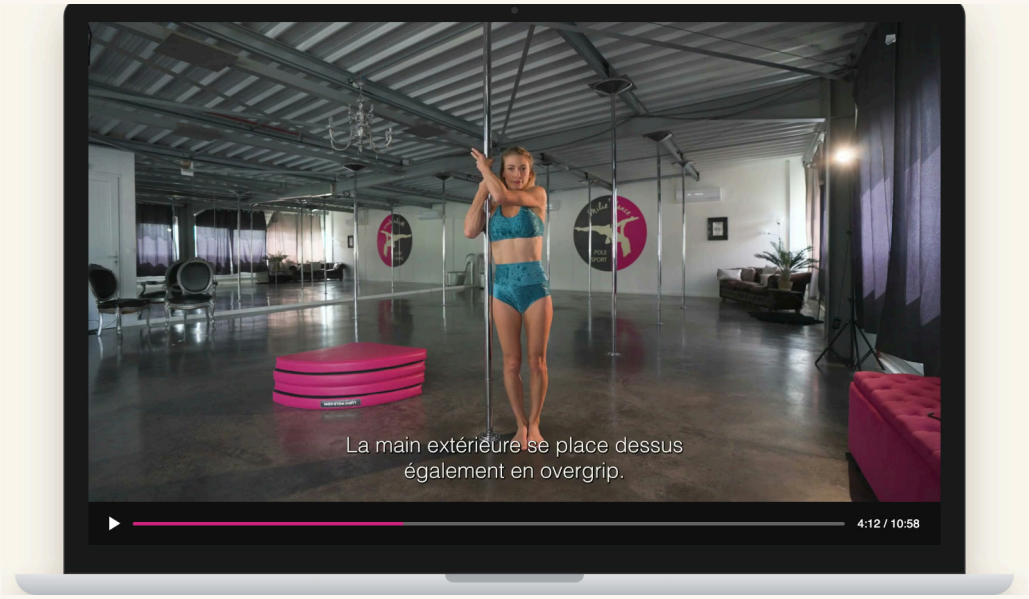
Ta routine renfo : 5 exercices sur ta barre,
moins de *10 minutes* par jour

CHEZ TOI · AVEC TA BARRE · UN PEU CHAQUE JOUR

Émilie · Milie'Dance

QUI JE SUIS

01 Moi, c'est *Émilie*



MES COURS EN LIGNE, DEPUIS CHEZ TOI



DANS MON CENTRE, JE FORME LES FUTURES PROFS

En 2014, j'ai fondé le studio **Milie'Dance**, à Martignas-sur-Jalle, près de Bordeaux. Ça fait donc **12 ans** que j'enseigne la pole dance, et je forme aussi les futures professeures dans mon centre de formation. J'accompagne aussi mes élèves **en ligne, depuis chez elles**.

Et il y a une chose que j'entends tout le temps : « J'ai une barre dans mon salon, mais elle ne sert pas beaucoup. » On l'a installée avec plein d'envie, et puis le quotidien reprend sa place.

Ce guide est fait pour ça : que ta barre devienne **un petit rendez-vous de chaque jour**.

Ta barre n'a pas besoin d'une heure.
Elle a besoin de toi, *un peu, chaque jour*.

MON STUDIO, MON CENTRE, MES ÉLÈVES

02 Elles en *parlent*



MES ÉLÈVES AU STUDIO



MES PROFS DIPLÔMÉES



MON CENTRE DE FORMATION

Je voulais également en profiter pour te dire merci, ça ne fait pas long que j'ai commencé la pole dance mais c'est vraiment devenue une passion pour moi
Je vais tout faire pour progresser et avoir une prof comme toi ça aide beaucoup
Tu donnes envie d'y arriver, fin vraiment tu es une très belle rencontre pour moi et je te dis merci pour tout ça 😘

Mon dieu que la vie peut être belle parfois, car te trouver , te rencontrer m'a permis d'être un nouveau moi !!! 🥰🙏😘 15:18
❤️

Merci beaucoup !
Et j'en profite pour vous féliciter !
J'adore votre compte, les vidéos, explications ect c'est trop chouette 🥰

TELS QU'ELLES ME LES ONT ENVOYÉS

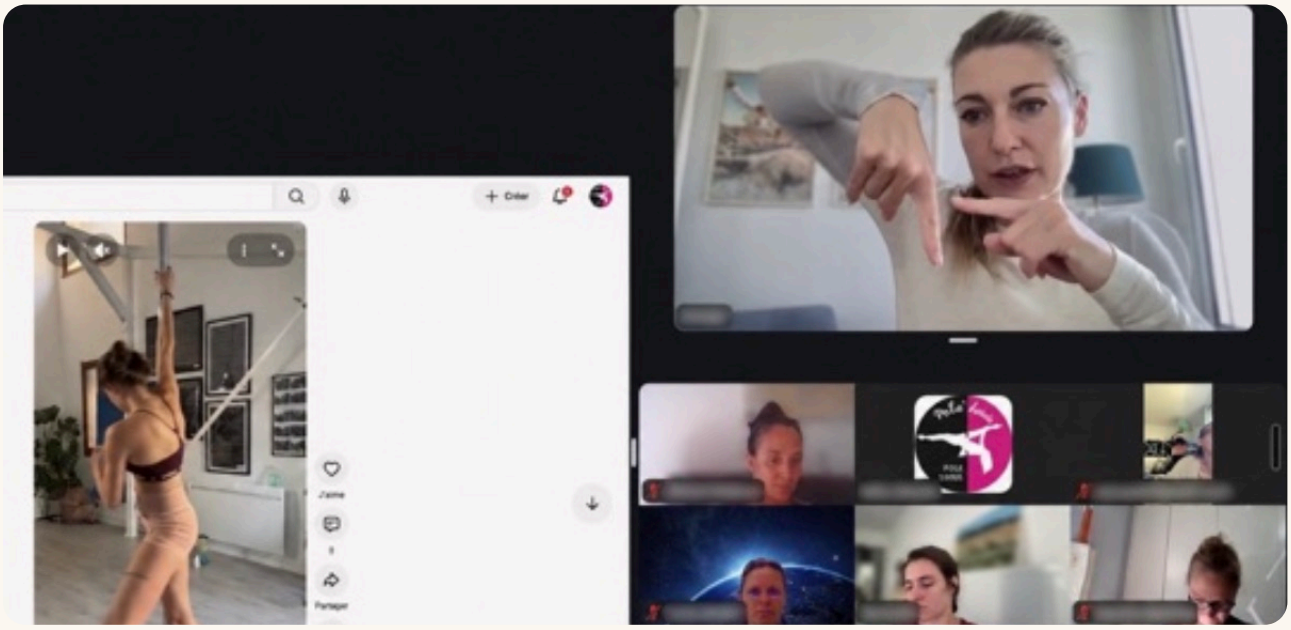
03 Leurs *messages*

Hello je t'envoie ce message pour te remercier de tout cœur ! J'ai commencé la pôle en janvier 2025 j'ai mon V depuis environ 4 mois et ça faisait du coup 4 mois que je luttais pour l'avoir en aerial mais RIEN À FAIRE! Je suis même arrivée au point où je m'inversais mais avec un V inexistant je me raccrochais au pied qui allait chercher la barre en dernier recours et c'était pas du tout gracieux 😂. Je suis tombé sur ta vidéo il y'a 2j sur l'aerial V et j'ai un peu triché j'ai pas attendu les 3 séances mais il est passé au bout de la 2 eme du coup (hier soir) donc merci j'avais vraiment un blocage au niveau de la technique et tes conseils m'ont été indispensable pour le réussir ! Je voulais que tu le sache encore merciii !

11:03

Coucou Emilie
J ai pas pu écouter et regarder tes vidéo avant ce soir. C est trop génial tes explications!!! J ai bcp aimé ton live hier, enfin une prof qui explique vraiment les positions du corps, quoi engager. Tu es vraiment en ligne avec ma prof peut être parce qu elle s appelle Émilie aussi😉. Studio la Milie à Lyon. En plus d être ma prof c est une amie. Je sais pas si tu fais des worshops parfois dans des studios mais j adorerais en faire avec toi. Je vais mettre en pratique tes conseils et je te dirais le résultats

Modifié 22:43



EN LIVE, JE REGARDE ET JE CORRIGE LES VIDÉOS DE MES ÉLÈVES

UN PEU CHAQUE JOUR

04 La motivation va et vient. La *régularité*, elle, reste.

Il y a des jours où tu as envie, et des jours où tu n'as pas envie. C'est normal, c'est pareil pour tout le monde, moi aussi. Donc on n'attend pas d'avoir envie : on se fait une petite routine, courte, toujours la même, et on la fait.

En fait, ce n'est pas la grosse séance d'une fois de temps en temps qui te fait avancer. C'est **le petit peu de chaque jour**.

Pourquoi un peu de renfo chaque jour

1

Tu progresses

Ton corps est plus prêt quand tu arrives en cours, et tes figures passent plus facilement.

2

Tu évites les blessures

Des bras, des épaules et un centre renforcés, ça protège ton corps sur la barre.

3

Tu te sens plus solide sur ta barre

Tu connais mieux ton corps et tu sais ce qu'il sait faire.

COMMENT FAIRE

05 Ta routine en moins de *10 minutes*

1	2	3
1 MINUTE	**LES 5 EXERCICES**	**UNE 2E FOIS**
d'échauffement : tu fais tourner doucement tes poignets, tes épaules et ton bassin	8 fois chacun (8 de chaque côté quand c'est indiqué)	Tu refais les 5 exercices. C'est fini.

Quand ?

Chaque jour si tu peux, ou au moins **3 fois par semaine**. Le même moment chaque jour, c'est encore plus facile : le matin avant le café, ou le soir avant la douche.

Ta sécurité

Ta barre est bien fixée, et tu as un tapis au sol. Tu vas doucement, sans élan. **La douleur n'est jamais normale** : si ça fait mal, tu arrêtes.

LA RÈGLE DES JOURS SANS ENVIE

Tu fais *au moins 1 exercice*. Un seul.

Souvent, une fois lancée, tu fais les autres. Et sinon, ce n'est pas grave : **tu as gardé ton rendez-vous**.

EXERCICE UN

06 Le gainage sur le côté, une main à la *barre*





8 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ · 2 TOURS

CE QUE TU FAIS

En appui sur le côté, l'avant-bras posé au sol et la main bien à plat, jambes tendues, et l'autre main tient la barre au-dessus de ta tête. Tu descends ton bassin vers le sol, puis tu le remontes bien haut.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Le côté de ton ventre qui travaille.

L'ERREUR À ÉVITER

Laisser tomber le bassin d'un coup. Tu descends **en contrôle**.

EXERCICE DEUX

07 Le tirage à l'*horizontale*





8 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ · 2 TOURS

CE QUE TU FAIS

Mains sur la barre en prise d'Open V, pieds au sol, genoux pliés, bassin levé : ton buste est à l'horizontale, comme une petite table. Tu tires pour amener ta poitrine vers la barre, puis tu redescends lentement.

CE QUE TU DOIS SENTIR

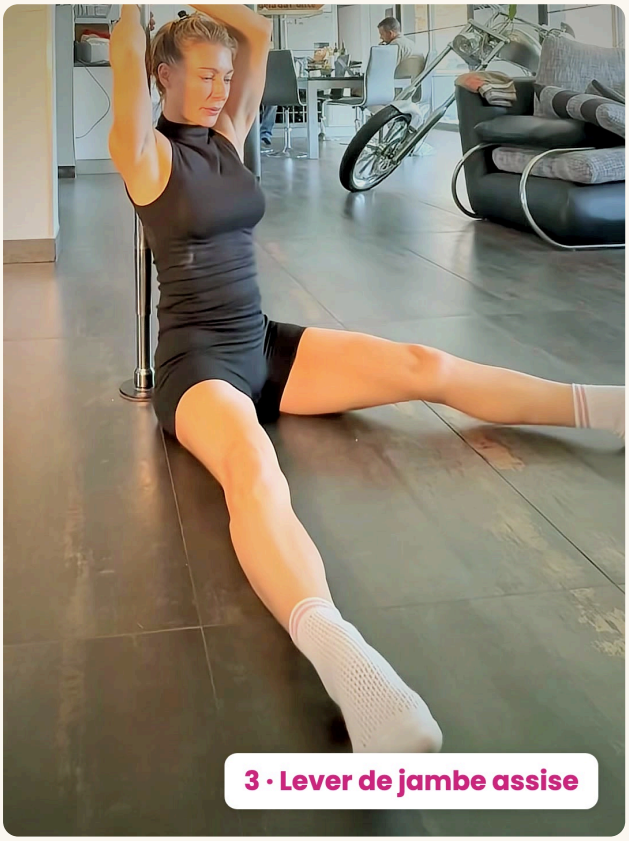
Tes bras tirent et ton dos se contracte : imagine que tu casses un crayon entre tes deux omoplates.

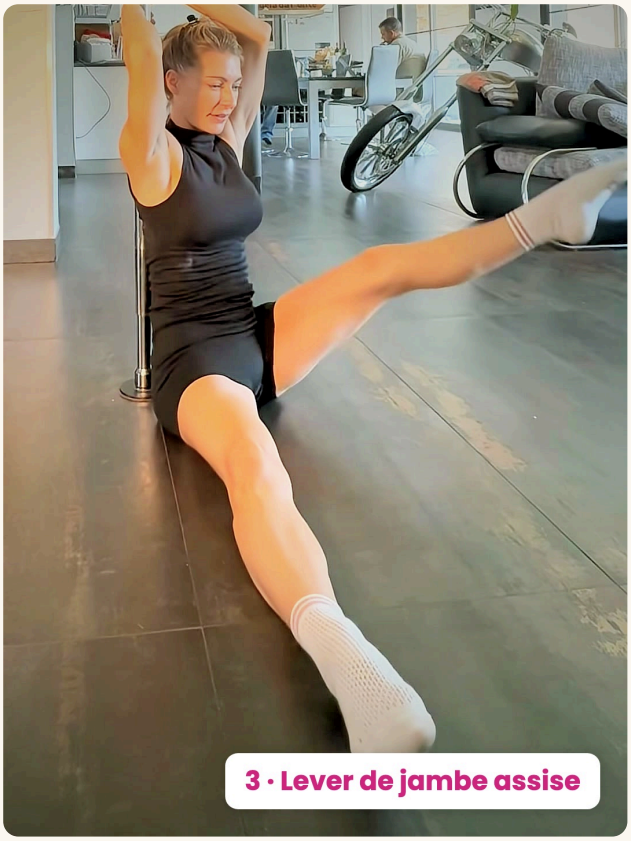
L'ERREUR À ÉVITER

Laisser tomber les fesses. Ton bassin reste levé, **aligné avec ton buste**.

EXERCICE TROIS

08 Le lever de jambe *assise*





8 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ · 2 TOURS

CE QUE TU FAIS

Assise au sol, dos contre la barre, mains derrière la tête sur la barre. Tu lèves une jambe tendue, sans élan, et tu la redescends lentement.

CE QUE TU DOIS SENTIR

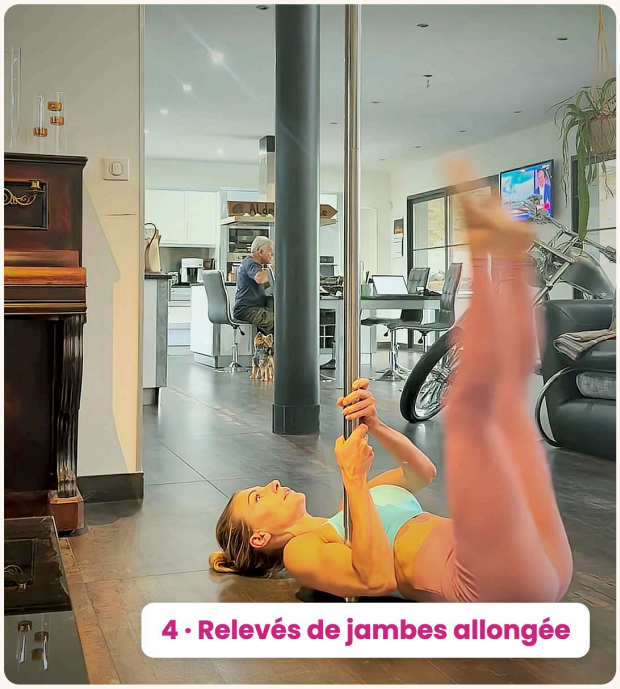
Le devant de ta cuisse qui travaille.

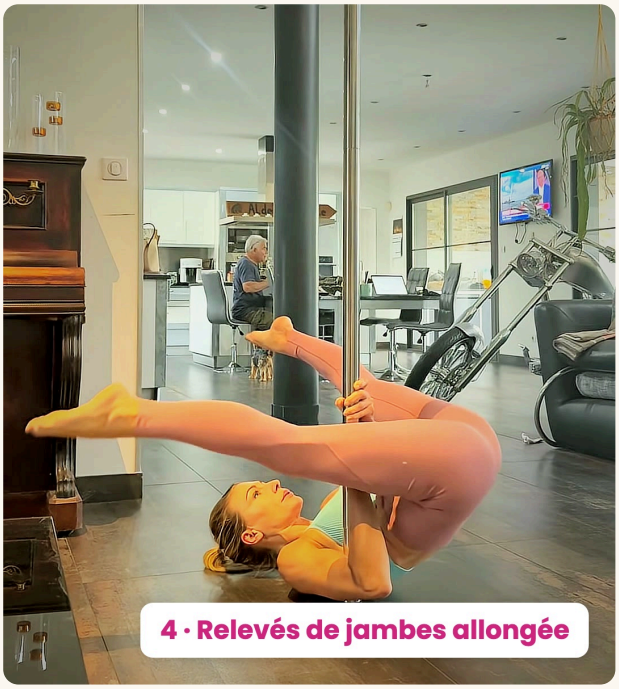
L'ERREUR À ÉVITER

Te pencher en arrière pour aider ta jambe. Ton dos reste **collé à la barre**.

EXERCICE QUATRE

09 Les relevés de jambes *allongée*





8 FOIS · 2 TOURS

CE QUE TU FAIS

Allongée sur le dos, mains sur la barre. Tu montes tes jambes vers la barre, et tu redescends doucement, sans poser les pieds au sol.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Ton bassin qui bascule et tes abdos qui se contractent.

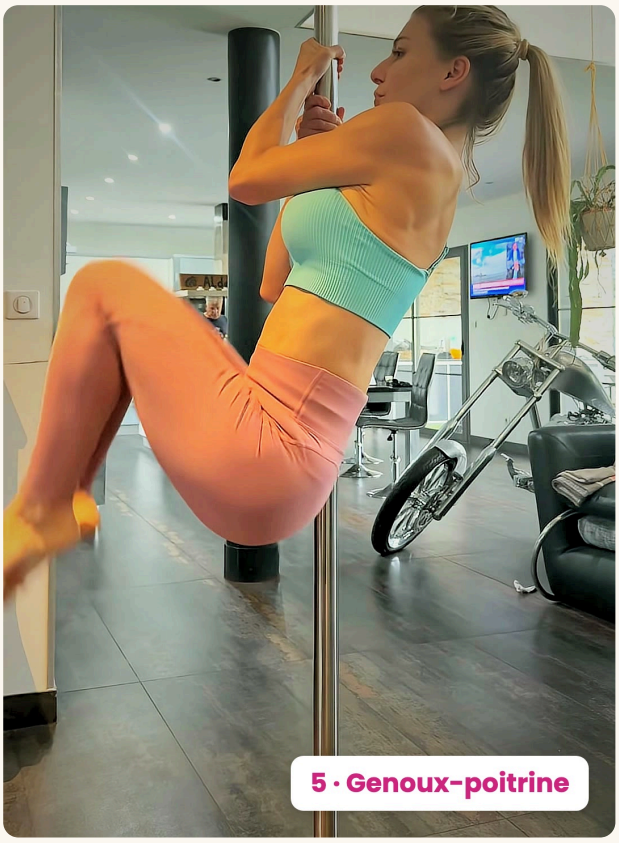
L'ERREUR À ÉVITER

Creuser le bas du dos quand tu redescends. Ton dos reste **bien à plat au sol** à la descente.

EXERCICE CINQ

10 *Genoux*-poitrine





8 FOIS · 2 TOURS

CE QUE TU FAIS

Debout, collée à ta barre, mains en prise d'Open V : main intérieure en dessous, au niveau de ta mâchoire, main extérieure juste au-dessus. Tes pieds décollent du sol et tu remontes tes genoux vers ta poitrine. Puis tu redescends doucement.

CE QUE TU DOIS SENTIR

La traction dans tes bras et tes abdos qui s'engagent.

L'ERREUR À ÉVITER

Prendre de l'élan. Tu montes et tu descends **en contrôle**.

PLUS FACILE

La bascule arrière, en gardant les pointes de pieds au sol.

PLUS DUR

Tu continues jusqu'à la tête en bas, genoux pliés (le tuck inversé).

TON DÉFI

II *21 jours*, une case par jour

Chaque jour où tu fais ta routine, tu coches.
Même les jours où tu n'as fait qu'un seul exercice : *ça compte*.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Ce n'est pas la journée parfaite qui compte.
C'est la *case cochée*.



LE MOT DE LA FIN

12 À toi de *jouer*

Tu as maintenant ta petite routine, toujours la même, qui prend moins de 10 minutes. Le plus important, ce n'est pas d'en faire beaucoup, c'est d'en faire **un peu, chaque jour**.

Raconte-moi comment ça se passe. Quand tu as coché tes cases, envoie-moi une photo de ton calendrier en message privé sur Instagram, **@emilie.miliedance**. Je te réponds avec plaisir.

OK, allez, c'est parti, *à toi de jouer.*

Émilie