

LE GUIDE DE MILIE'DANCE

RENFORCEMENT

Les 5 exercices pour *évoluer en pole dance*

Ta routine renfo : 5 exercices à faire avec un élastique et des sangles TRX

LES CONSEILS D'ANTHONY, MON COACH · 2 FOIS PAR SEMAINE

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

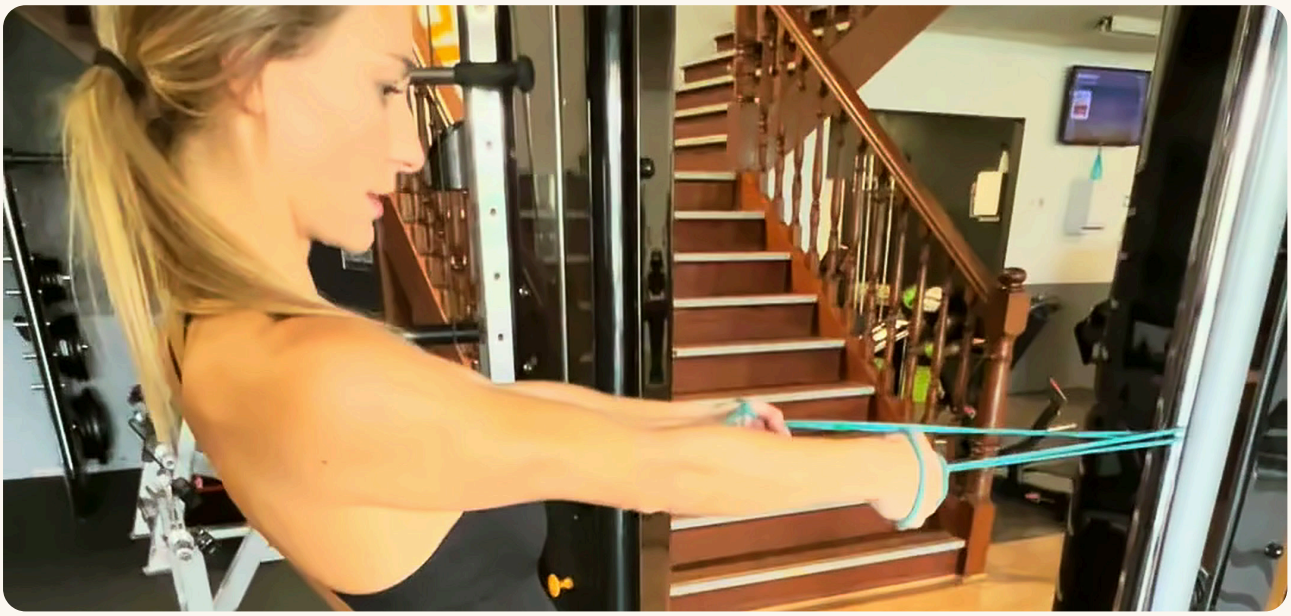
En 2014, j'ai fondé le studio **Milie'Dance**, à Martignas-sur-Jalle, près de Bordeaux. Depuis, j'enseigne la pole dance, je forme les futures professeures, et j'accompagne aussi mes élèves **en ligne, depuis chez elles**.

Et moi aussi, je m'entraîne à côté de la barre. Ces 5 exercices, c'est le programme que je fais en salle avec **Anthony, mon coach**. Je te les partage avec ses conseils, et je t'explique à quoi chacun te sert sur ta barre.

Sur la barre, ce n'est pas seulement une question de force. Mais un corps renforcé, c'est *un corps qui te suit*.

POURQUOI TE RENFORCER POUR LA POLE

02 Ta barre te demande de *tirer*, de *tenir* et de *gainer*.



TON DOS, TES BRAS ET TES ÉPAULES : CE QUI TE PORTE SUR LA BARRE

En pole, tu tires pour monter, tu tiens pour rester accrochée, et tu gaines pour que ton corps reste en place quand tu es suspendue. Donc ce qui est important, c'est de renforcer exactement ça : **ton dos, tes bras, tes épaules et ton centre**.

Ce que ça change sur ta barre

1

Tes figures passent plus facilement

Ton corps est prêt, tu n'as plus besoin de forcer.

2

Tu protèges ton corps

Des épaules et un dos solides, ça évite beaucoup de petites blessures.

3

Tu bouges avec plus de contrôle

Tes montées et tes descentes deviennent plus fluides, sans accoup.

COMMENT L'UTILISER

03 *2 séances* par semaine, c'est tout.

1	2	3
5 MINUTES	**LES 5 EXERCICES**	**1 JOUR DE REPOS**
d'échauffement : tu fais tourner tes poignets, tes épaules et ton bassin, et tu bouges doucement	dans l'ordre, avec les séries et le repos indiqués	au moins, entre 2 séances, pour que ton corps récupère

Ton matériel

Des **sangles TRX** : les sangles de suspension, en salle ou accrochées chez toi à une porte ou à un point solide. Et un **élastique de renforcement**.

Ta sécurité

Tes sangles et ton élastique sont bien fixés avant de commencer. Tu vas doucement, sans élan : c'est le contrôle qui compte. **La douleur n'est jamais normale** : si ça fait mal, tu arrêtes.

Ce n'est pas la quantité qui compte.
C'est *le contrôle*.

EXERCICE UN

04 Le tirage *incliné*



1 · DÉPART



2 · ARRIVÉE

Objectif : Ton dos et tes biceps

3 SÉRIES DE 12 À 15 · 2 MIN DE REPOS

COMMENT TE PLACER

Les sangles en main, le corps incliné vers l'arrière et bien gainé. La poitrine sortie, les épaules basses.

LE MOUVEMENT

Tu tires tes mains vers toi, les coudes proches du corps. Tu serres tes omoplates, et tu contrôles la descente.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Ton dos qui se contracte entre tes omoplates.

L'ERREUR À ÉVITER

Hausser les épaules, cambrer le dos, ouvrir les coudes.

SUR TA BARRE

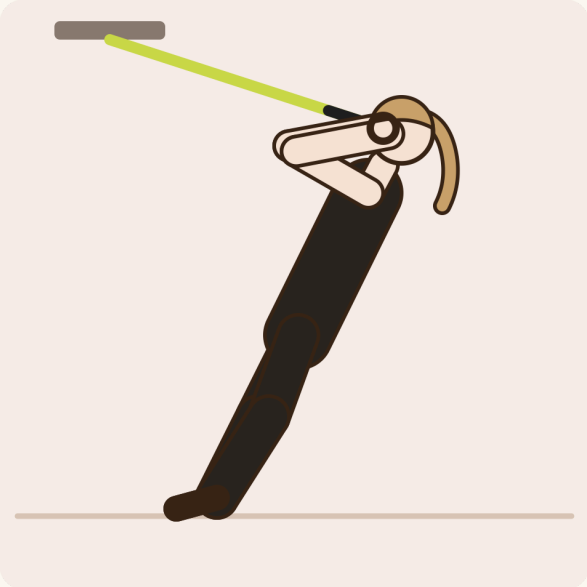
C'est ta force de tirage pour tes montées et ton climb.

EXERCICE DEUX

05 Le curl biceps aux *sangles*



1 · DÉPART



2 · ARRIVÉE

Objectif : Tes biceps

3 SÉRIES DE 10 À 12 · 1 MIN 30 À 2 MIN DE REPOS

COMMENT TE PLACER

Les paumes vers le ciel, le corps incliné, les bras tendus. Tu gaines fort et tes coudes ne bougent pas.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Le devant de tes bras qui travaille.

LE MOUVEMENT

Tu ramènes tes mains vers tes tempes. Tu contractes tes biceps en haut, et tu redescends lentement.

L'ERREUR À ÉVITER

Prendre de l'élan avec le corps, bouger les coudes, cambrer le dos.

SUR TA BARRE

Tenir accrochée plus longtemps et contrôler tes descentes.

EXERCICE TROIS

06 Les élévations *latérales*



1 · DÉPART



2 · ARRIVÉE

Objectif : Tes épaules

3 SÉRIES DE 10 À 12 · 1 MIN 30 À 2 MIN DE REPOS

COMMENT TE PLACER

La poitrine sortie, les poignets cassés vers le bas, les bras légèrement pliés, les épaules relâchées.

LE MOUVEMENT

Tu montes tes bras sur les côtés, jusqu'à la hauteur de tes épaules. Petite pause en haut, et tu redescends lentement.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Le côté de tes épaules qui chauffe.

L'ERREUR À ÉVITER

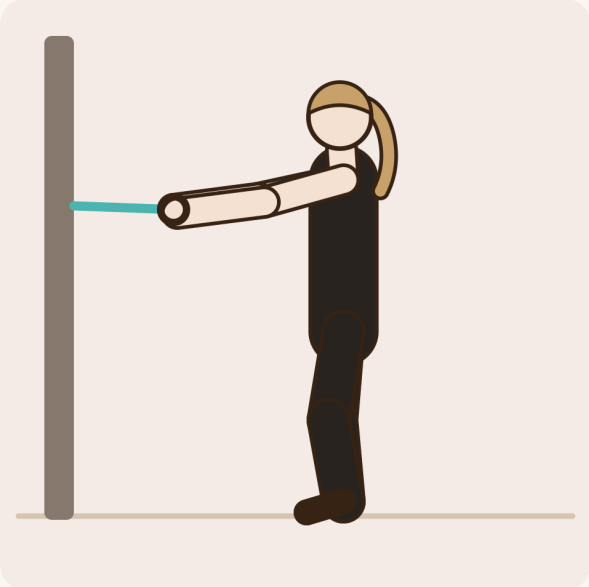
Monter trop haut, hausser les épaules, faire des mouvements brusques.

SUR TA BARRE

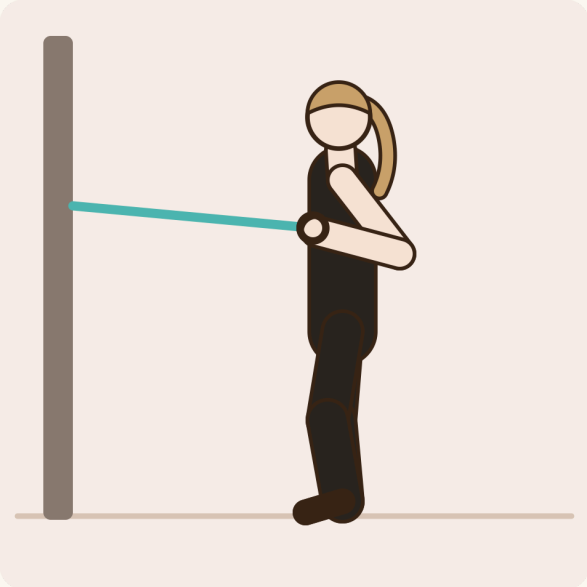
Des épaules stables qui te protègent quand tu es suspendue.

EXERCICE QUATRE

07 Le tirage à l'élastique, *coudes bas*



1 · DÉPART



2 · ARRIVÉE

Objectif : Ton dos et ta posture

2 À 3 SÉRIES DE 10 À 12 · 1 MIN 30 DE REPOS

COMMENT TE PLACER

L'élastique fixé à hauteur de ta poitrine. Les pieds bien ancrés au sol, le dos droit, les bras tendus.

LE MOUVEMENT

Tu tires tes coudes en arrière et vers le bas. Tu gardes la contraction 2 secondes, et tu contrôles le retour.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Le bas de tes omoplates qui descend et ton dos qui se serre.

L'ERREUR À ÉVITER

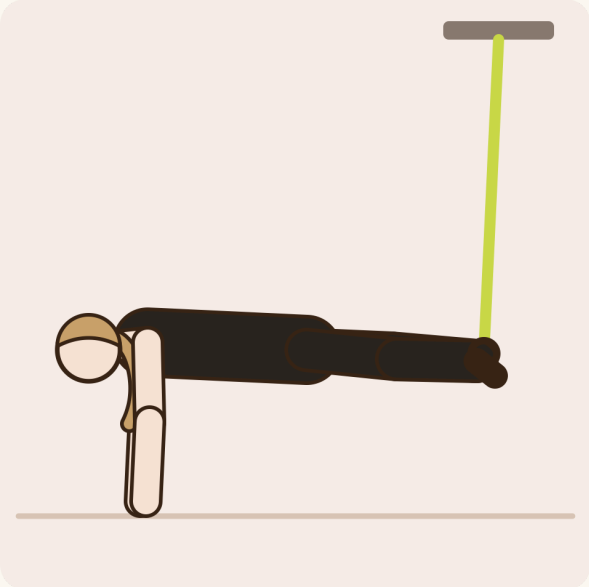
Monter les coudes, cambrer le dos.

SUR TA BARRE

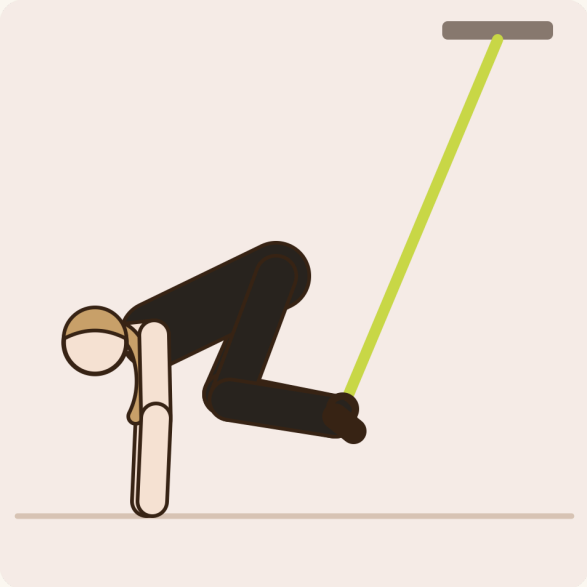
Ton dos qui travaille dans tes figures (Superman, inversions), et une belle posture.

EXERCICE CINQ

08 *Genoux*-poitrine aux sangles



1 · DÉPART



2 · ARRIVÉE

Objectif : Tes abdos profonds et ta stabilité

3 SÉRIES DE 15 · 1 MIN DE REPOS

COMMENT TE PLACER

Les pieds dans les sangles, en planche, bras tendus. Le corps gainé, le bassin aligné.

LE MOUVEMENT

Tu ramènes tes genoux vers ta poitrine. Tu souffles en montant, tu inspires en revenant.

CE QUE TU DOIS SENTIR

Tes abdos qui s'engagent pour ramener tes genoux.

L'ERREUR À ÉVITER

Laisser tomber le bassin, tirer dans le dos, aller trop vite.

SUR TA BARRE

Ta montée des genoux, ton Open V et tes inversions.



TON SUIVI SUR 4 SEMAINES

10 *8 séances*, une case par séance

SEMAINE 1	SÉANCE 1	SÉANCE 2
SEMAINE 2	SÉANCE 1	SÉANCE 2
SEMAINE 3	SÉANCE 1	SÉANCE 2
SEMAINE 4	SÉANCE 1	SÉANCE 2

Chaque fois que tu fais ta séance, tu coches. Et à la fin des 4 semaines, monte sur ta barre et refais une figure qui te résistait : tu me diras ce que tu sens.

Raconte-moi. Envoie-moi une photo de ton tableau coché en message privé sur Instagram, **@emilie.miliedance**. Je te réponds avec plaisir.

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

Émilie