

LE GUIDE DE MILIE'DANCE

SUPERMAN

Comprendre le chemin pour *réussir ta figure*

Le chemin en 6 étapes, à la barre et au sol, et 2 exercices pour te renforcer

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**.

Le Superman, je l'enseigne toujours de la même façon : d'abord on comprend le chemin, ensuite on le cherche à la barre. Dans ce guide, je te donne ce chemin étape par étape, avec les photos de ma vidéo.

Ce n'est pas une question de force.
C'est *ton bassin qui fait le travail*.

AVANT DE COMMENCER

02 On cherche *le chemin*, pas la figure.

Le Superman, c'est une bascule. Tu pars de ton viva, et ton corps passe à l'horizontale, face au sol. Ce qui bloque, en fait, ce n'est presque jamais la force. C'est l'ordre des actions. Donc ce qui est important, c'est de **comprendre ce chemin** et de le répéter, avant de vouloir réussir la figure.

Ta sécurité

Travaille cette figure en cours, avec ta prof, une parade et un tapis. Fais vérifier tes prises et ta sortie avant d'essayer en suspension. **Si tu as mal, si tu glisses ou si tu es fatiguée, tu arrêtes l'essai.** Ce guide ne remplace pas ta prof.

Ton objectif

Comprendre l'ordre des actions, garder des appuis sûrs, et construire une bascule que tu contrôles. Et réussir une fois, ce n'est pas encore maîtriser : c'est déjà une belle étape.

Un essai qui bloque n'est pas un échec.
Il te dit *ce qui reste à préparer*.

LE CHEMIN DE PRÉPARATION

03 *5 étapes* avant de chercher ton Superman

1 Échauffe-toi, puis répète le chemin au sol

Après ton échauffement, pose ton viva au sol, sans te suspendre, et rejoue le trajet du genou puis du bassin. Régulièrement.

2 Teste sans forcer

Si la bascule ne vient pas, tu reviens au sol. Ce passage a encore besoin d'être préparé.

3 Passe par la parade

Avec ta prof, sécurise l'entrée, les prises, la bascule et la sortie. La main du bas se libère au bon moment, jamais avant que tes appuis soient prêts.

4 Essaie les deux côtés

Le côté où ton viva est le plus facile n'est pas forcément celui qui débloquera ton Superman. Teste les deux, sans chercher la même aisance tout de suite.

5 Gagne ton autonomie petit à petit

De l'aide, puis moins d'aide, puis un essai seule, quand ta prof valide que tu es prête. Tu n'as rien à prouver en brûlant une étape.

LA TRANSITION À LA BARRE

04 Du viva au *bisou genou*



1

Installe ton viva

Ton buste reste face au plafond. Tu prends ton temps : ne précipite pas la transition.



2

Place tes mains au-dessus du genou

Reprends exactement le placement de la photo, et fais vérifier tes prises par ta prof.



3

Fais le « bisou genou »

Tu ramènes ton genou vers ton visage, comme pour lui faire un bisou.

LA TRANSITION À LA BARRE

05 La bascule, *sans accoup*



4
Oriente ton genou vers le sol

Après le bisou genou, tu laisses ton genou redescendre vers le sol.



5
Bascule ton bassin

Dans la foulée, ton bassin s'oriente pubis vers le bas. C'est un chemin continu, pas une bascule brusque.



6
Laisse la main du bas accompagner

À ce moment-là, elle se décroche naturellement et vient devant ton visage : tu es en Superman. Ne la lâche pas en avance pour provoquer la rotation.

Bisou genou → genou vers le sol → bassin vers le bas → *la main accompagne*

À RÉPÉTER D'ABORD AU SOL

06 Ton corps enregistre le chemin *sans te tenir*

Tu poses ton viva au sol, sans suspension, et tu rejoues les mêmes actions, dans le même ordre. Au sol, ton corps comprend la bascule du bassin sans avoir à se tenir. Et c'est souvent là que le déclic arrive.



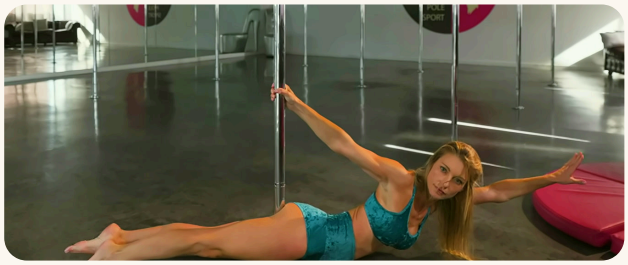
1. Ta main au-dessus du genou, et tu ramènes ton genou vers ton visage.



2. Le bisou genou, puis tu orientes ton genou directement vers le sol.



3. En suivant, tu bascules ton bassin, pubis vers le bas.



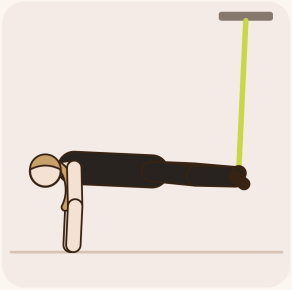
4. Ta main du bas vient naturellement se placer devant ton visage.

Le but : connaître *le chemin complet* avant de le retrouver à la barre.

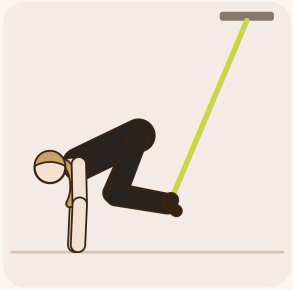
RENFORCE-TOI POUR TON SUPERMAN

07 *2 exercices* qui préparent ton corps

Pour tenir ta bascule sans forcer, tu as besoin d'un centre gainé et d'un dos qui tire. Ces 2 exercices viennent du programme que je fais avec Anthony, mon coach. Tu les fais 2 fois par semaine, avec un jour de repos entre les deux.



DÉPART



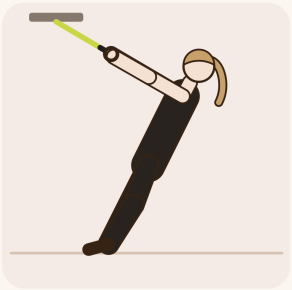
ARRIVÉE

Genoux-poitrine aux sangles

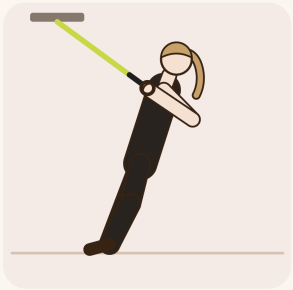
3 SÉRIES DE 15 · 1 MIN DE REPOS

Les pieds dans les sangles TRX, en planche, bras tendus, le bassin aligné. Tu ramènes tes genoux vers ta poitrine en soufflant, et tu reviens en inspirant.

Pour ton Superman : c'est ton centre qui ramène le genou et qui garde ton corps en place pendant la bascule.



DÉPART



ARRIVÉE

Le tirage *incliné*

3 SÉRIES DE 12 À 15 · 2 MIN DE REPOS

Les sangles en main, le corps incliné vers l'arrière et gainé, les épaules basses. Tu tires tes mains vers toi, coudes près du corps, et tu contrôles la descente.

Pour ton Superman : un dos solide pour tenir ta prise du haut pendant que ton corps passe à l'horizontale.

Tes sangles bien fixées, pas d'élan, et si ça fait mal, tu arrêtes.

SI ÇA BLOQUE

08 Trouve *ce qui te manque*

Tu ne sais plus quoi faire ensuite ?

Reviens au sol, et dis chaque étape à voix haute pendant que tu la fais.

Tu connais le chemin, mais tu as peur ?

Demande une parade et une étape intermédiaire. La peur n'est pas un manque de volonté.

Tes prises ou tes jambes glissent ?

Fais corriger tes prises et le contact de tes jambes avant de chercher la bascule.

Tu tires très fort sans tourner ?

Revois l'ordre : le genou d'abord, puis le bassin. Forcer plus ne remplace pas un chemin clair.

Le parcours d'une élève

Elle reprenait les exercices au sol après chaque échauffement. Ses premiers essais à la barre ne passaient pas. Sa prof l'a accompagnée en parade, puis elle a revu la vidéo et retravaillé au sol. Son déclic : **oser laisser la main du bas se libérer pendant la bascule**, au lieu de la retenir. Ce n'est pas une consigne de lâcher plus tôt : ses bras, ses appuis et le bon moment étaient déjà là.

Ton rythme n'est pas celui d'*une autre élève*.



APRÈS TA PREMIÈRE RÉUSSITE

09 Prends le temps de *la sentir*

Quand ton Superman passe, arrête-toi un instant et repère ce qui a changé. Si tu es encore fraîche, que tes appuis restent sûrs et que ta prof est d'accord, refais quelques passages de qualité pour retrouver la sensation. Ce n'est pas un nombre à atteindre.

Avant chaque essai : est-ce que j'ai compris *le chemin, mes appuis et ma sortie* ?

Raconte-moi. Envoie-moi une vidéo de ton Superman, ou dis-moi où tu bloques, en message privé sur Instagram, **@emilie.miliedance**. Je te réponds avec plaisir.

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

Émilie