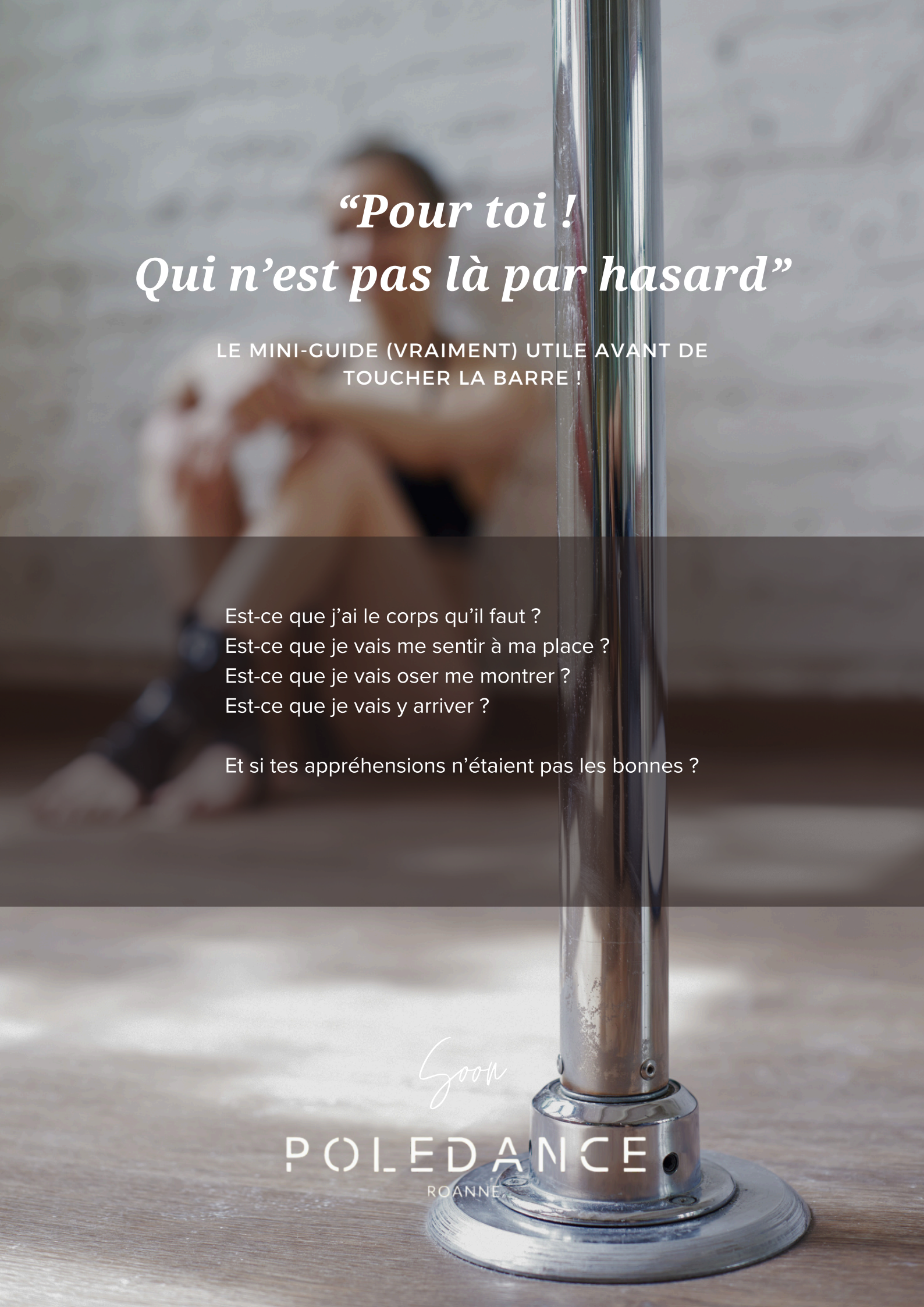




“Pour toi ! Qui n’est pas là par hasard”

LE MINI-GUIDE (VRAIMENT) UTILE AVANT DE
TOUCHER LA BARRE !

Est-ce que j’ai le corps qu’il faut ?
Est-ce que je vais me sentir à ma place ?
Est-ce que je vais oser me montrer ?
Est-ce que je vais y arriver ?

Et si tes appréhensions n’étaient pas les bonnes ?

Goon

POLEDANCE
ROANNE

“Et si le premier challenge, c’était d’apprendre à être douce avec toi-même ?”

La pole, c’est bien plus qu’un sport.

C’est une **rencontre** : avec ton corps, tes résistances, ta lumière.

Parfois, on tremble, on glisse, on doute. Et c’est normal.

Mais en fait, tu n’as rien à prouver. Seulement à **ressentir** .

Plus tu apprendras à être douce avec toi-même, plus ton corps s’ouvrira à quelque chose de neuf.

Quelque chose de vrai, de puissant et de fondateur.

✨ Et si être douce avec toi-même, c’était...

- te parler comme tu parlerais à une amie
- t’offrir le droit d’essayer sans réussir
- écouter ton corps au lieu de lui en vouloir
- respecter ton rythme, même s’il ne va pas “vite”
- arrêter de dire “je suis nulle” et dire “j’apprends”
- porter une tenue dans laquelle tu te sens toi
- célébrer ce que tu ressens, pas ce que tu fais
- te rappeler que tu as le droit d’aimer ton reflet...
- souffler profondément avant de commencer
- venir au studio sans maquillage, sans pression, juste avec ton cœur

***“Et si tu n’avais pas besoin de ressembler à
qui que ce soit ?”***

Dans un studio, tu verras mille façons d’aborder la barre.
Certaines grimperont vite, d’autres progresseront lentement.
Certaines riront fort, d’autres observeront en silence.
Et tout cela est **parfait !**

La pole n’a pas besoin que tu sois meilleure qu’une autre.
Elle a juste besoin que tu **sois toi**
Avec tes élans, tes peurs, ton style.
Tu n’es pas là pour correspondre ou performer, simplement prendre du **plaisir**
dans un lieu accueillant et sécurisant.

Ce petit test n’a rien de scientifique — mais il pourrait bien t’ouvrir une porte...
vers celle que tu es en train de devenir.

Quel type de poleuse serais tu ?



1. En arrivant au studio, tu...

- A. Iras direct prendre un tapis, tu veux que ça commence
- B. Salueras tout le monde avec un grand sourire
- C. Repèreras discrètement les autres et leur niveau
- D. Te poseras tranquillement et prends la température

2. Pendant le cours, tu vas préférer...

- A. Les trucs qui secouent, qui testent ton corps et ton mental
- B. Les moments où on se marre et on crée du lien
- C. Les explications claires, les détails précis
- D. Les exercices progressifs, sans pression

3. Ce qui peut te stresser un peu, c'est...

- A. De ne pas y arriver tout de suite
- B. Que les autres te regardent bizarrement
- C. De ne pas tout comprendre ou mal faire
- D. Que ça aille trop vite pour toi

4. Ce qui peut te donner envie de revenir :

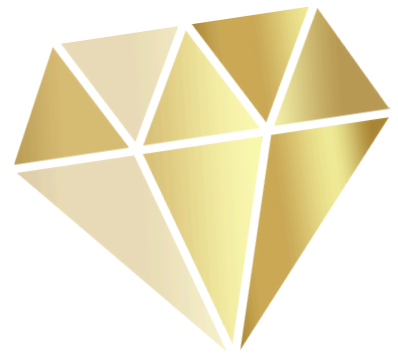
- A. Le dépassement, le côté "challenge assumé"
- B. L'ambiance, la musique, l'énergie du groupe
- C. Sentir que tu progresses techniquement
- D. Te sentir plus alignée avec ton corps

5. Comment tu te parlerais intérieurement pendant le cours :

- A. "Allez, pousse encore, t'en es capable !"
- B. "Ok, respire... et surtout kiffe !"
- C. "Fléchis, pointes... non, attends... encore mieux."
- D. "Doucement. Tu peux y aller à ton rythme."

6. Pour toi, la pole dance, c'est...

- A. Un défi exigeant qui pique ta curiosité (et ton égo)
- B. Une façon fun d'aimer ton corps autrement
- C. Quelque chose de beau, mais encore un peu intimidant
- D. Inaccessible peut-être, mais tu sens que ça t'appelle



Résultats

✨ **Compte le nombre de A, B, C et D → le profil majoritaire révèle ta vibe actuelle (et toutes sont belles).**

🔥 A - La Fonçeuse Magnétique

Tu es le feu, l'impact, la volonté. Tu viens pour te dépasser, et tu n'as pas peur d'essayer encore.

Ce que la pole va t'apporter :

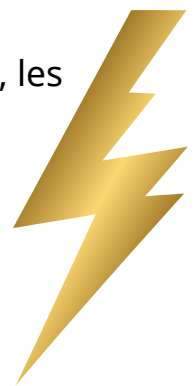
Un terrain de jeu à la hauteur de ton intensité. La pole va canaliser ton énergie, affiner ta puissance et te permettre de te découvrir dans une forme de vulnérabilité choisie. Tu apprendras que ralentir, c'est aussi gagner en impact et ton corps te diras merci.

Mon conseil :

Lâche la pression du "vite et bien". Savoure les débuts, les essais, les tremblements. Sois patiente et écoute ton corps

Ton cours préféré : Pole killer

Ton style de pole: Dynamique, explosif, en force



🎉 B- L'Éclatante Rayonnante

Tu veux ressentir, partager, t'exprimer.

Tu adores l'énergie collective et tu brilles quand tu te sens à l'aise.

Ce que la pole va t'apporter :

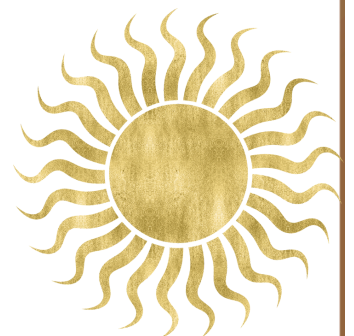
Un espace d'expression libre, ludique et vibrant. Tu vas kiffer les moments collectifs, mais aussi te surprendre dans la connexion à toi-même. La pole va nourrir ta joie... et révéler ton charisme naturel.

Mon conseil :

Ne cherche pas à être aimée — sois présente. Tu es assez, même quand personne ne regarde. Laisse-toi briller pour toi.

Ton cours préféré : Pole exotic

Ton style de pole: Expressif, dansé, connecté à l'émotion



C- La Précise Engagée

Tu observes, tu analyses, tu affines.

Chaque détail compte pour toi, et tu avances avec sérieux et élégance.

Ce que la pole va t'apporter :

Un équilibre subtil entre rigueur et lâcher-prise. La technique va te rassurer, mais la pole va surtout t'apprendre à faire confiance à ton corps, même quand il ne "maîtrise" pas encore.

Mon conseil :

Accepte de te lancer avant d'être prête. La progression se fait dans le mouvement, pas dans la tête. Ton corps sait faire plus que tu ne le crois.

Ton cours préféré : Pole technique, coaching, souplesse

Ton style de pole: Contrôlé, exigeant dans le placement



D- La Discrète Puissante

Tu aimes la régularité, l'écoute, la lente montée en confiance.

Tu préfères la profondeur à la vitesse, et ça te rend incroyablement constante.

Ce que la pole va t'apporter :

Un cocon d'évolution douce, respectueuse de ton rythme. Tu vas t'ancrer, t'épanouir, te renforcer en profondeur. Et un jour, sans prévenir, tu prendras toute la place — sans t'excuser.

Mon conseil :

Ne minimise pas ce que tu vis. Chaque micro-pas compte. Et ta lenteur est ta force.

Ton cours préféré : Pole flow, body restore, souplesse

Ton style de pole: Contrôlé, exigeant dans le placement



*“Ce que tu viens chercher ici, tu l’as déjà
peut être en toi”*

Tu crois peut-être que tu viens apprendre des figures.
Mais tu viens surtout retrouver quelque chose :
ta force, ton plaisir, ton souffle, ton envie, ta **CONFIANCE** !

Le studio, c'est un espace pour te sentir libre d'exister comme tu es.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de commencer.
Il n'y a que toi, ici, maintenant.
Et ça, c'est déjà un début.

 Mémo pour le jour J

Petit rappel doux pour venir l'esprit léger et le cœur ouvert

Ta tenue

Un legging avec dessous un short
Une brassière et un t-shirt
Des chaussettes

💡 *C'est la peau elle même qui accroche à la barre*

 Dans ton sac

Une bouteille d'eau
Une petite serviette
Ton Pass Privilège (sur ton téléphone ou imprimé si tu viens aux portes ouvertes)

 On te rappelle que...

Tu n'as pas besoin d'être souple, musclée ou "prête"
Tu peux venir seule, sans pression, sans t'excuser

[illegible]

Quoi qu'il arrive, je serai là.

Avec toute mon équipe, pour t'accueillir, te rassurer, t'encourager.

Pas pour te juger.

Pas pour te pousser.

Juste pour être là... comme une meilleure amie 😊

Parce que ce premier pas, tu ne le fais pas seule.

On est déjà avec toi. Et on a hâte.

À très bientôt,

Soon

POLEDANCE

ROANNE

60 rue Jean Moulin – Parking Pierre Depierre
42300 ROANNE

✉ poledanceroanne@gmail.com

🌐 www.poledanceroanne.com

☎ 0621780058

■ Instagram : [@poledanceroanne](https://www.instagram.com/poledanceroanne)

Mentions légales

Ce document est une publication interne de POLE DANCE ROANNE. Tous les textes, visuels et contenus sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

© Pole Dance Roanne – 2025
SIRET : 81750164600043