

FICHE LVL 1

INITIATION / DÉBUTANTS

PRÉ-REQUIS

AUCUN

Objectif

APPRENDRE LES BASES DE LA POLE DANCE, LES PREMIÈRES FIGURES, SPINS AU SOL ET MONTÉE.

Figures lvl 1

MARCHE , PIROUETTE DE BASE

STEP AROUND

HOOK & VARIATIONS

FIREMAN

SEAT

CRUCIFIX

VIVA

GENIE

CROSSKNEE

LAYOUT

FIGUREHEAD

MARTINI

BABY BALLERINA

BABY SNAKE

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-TRAVAILLER LA FORCE AU COURS DE RENFORCEMENT

-NE PAS CHERCHER À ALLER TROP VITE

-S'ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT POUR DÉVELOPPER LES AUTOMATISMES

-ACCEPTER QUE CHACUN PROGRESSE À SON RYTHME

-NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES, MAIS APPRÉCIER CHAQUE PETITE VICTOIRE

-PRENDRE DU PLAISIR AVANT TOUT !



FICHE LVL 2

DEB + / INTER 1

PRÉ-REQUIS

- ÊTRE CAPABLE DE MONTER EN CLIMB AVEC CONTRÔLE
- ÊTRE À L'AISE AVEC LE FAIT DE TENIR SON POIDS AVEC SES BRAS
- POUVOIR ENCHAINER PLUSIEURS SPINS SANS POSER LES PIEDS
- AVOIR ACQUIS TOUTES (OU PRESQUE) LES FIGURES DU NIVEAU 1

Figures lvl 2

- OUTSIDE
- INSIDE
- PIKE
- BUTTERFLY
- HANDSTAND
- REVERSE GRAB
- CRADDLE
- SHOULDER DISMOUNT
- DRAGONFLY
- CROSSKNEE RELEASE & VARIATIONS
- OPEN V
- CUPID
- STARGAZER
-

Objectif

APPROFONDIR LES BASES ET COMMENCER LES PREMIÈRES INVERSIONS.

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-PRENDRE LE TEMPS D'ENTRER ET DE SORTIR D'UNE FIGURE PROPREMENT, SANS PRÉCIPITATION

-RESPIRER ET POUR NE PAS ÊTRE CRISPÉ SUR LA BARRE

-S'ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT

-DÉVELOPPER SA FORCE ET SA SOUPLESSE

-TRAVAILLER EN SPIN ET EN STATIC

FICHE LVL 3

INTER 1+ / INTER 2

PRÉ-REQUIS

- ÊTRE CAPABLE DE MONTER EN CLIMB FACILEMENT
- S'ACCROCHER SOLIDEMENT EN INSIDE/OUTSIDE SANS PERDRE LE GRIP
- GÉRER SON ENGAGEMENT MUSCULAIRE DANS LES INVERSIONS (INVERSION EN CONTROLE)
- ETRE À L'AISE DANS LES INVERSIONS DE BASES (NE PAS AVOIR PEUR)

Objectif

TRAVAILLER LA FLUIDITÉ, LES TRANSITIONS ET RENFORCER LA TECHNIQUE D'ACCROCHE EN INVERSION.

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-CONTRÔLER CHAQUE TRANSITION. ET SÉCURISER LES SORTIES

-TRAVAIL SUR LA SOUPLESSE ACTIVE POUR AMÉLIORER CERTAINES FIGURES ET TRANSITIONS

-FAIRE DES EXERCICES DE GRIP ET DE RENFORCEMENT DES ÉPAULES EN DEHORS DES COURS

-TRANSITIONS PLUS COMPLEXES ET LES ENCHAÎNEMENTS PLUS LONGS

-LA FLUIDITÉ DEVIENT UN ÉLÉMENT CLÉ : CONNECTER PROPREMENT UN MOUVEMENT À UN AUTRE.

Figures lvl 3

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> CROSSANKLE | <input type="checkbox"/> EXTENDED BUTTERFLY |
| <input type="checkbox"/> REIKO TO CUPID | <input type="checkbox"/> FLATLINE |
| <input type="checkbox"/> CRADDLE / JAMILLA | <input type="checkbox"/> JADE |
| <input type="checkbox"/> BUTTERFLY & VARIATIONS | <input type="checkbox"/> BALLERINA |
| <input type="checkbox"/> AERIAL V | <input type="checkbox"/> BACK SUPPORT |
| <input type="checkbox"/> SUPERMAN | <input type="checkbox"/> VORTEX |
| <input type="checkbox"/> DISLOCATOR | <input type="checkbox"/> BIRD |
| <input type="checkbox"/> SHOULDER DISMOUNT / DISMOUNT | <input type="checkbox"/> MARLEY |
| <input type="checkbox"/> SIDE CLIMB | <input type="checkbox"/> TEDDY |

FICHE LVL 4

INTER 2 / INTER 2+

PRÉ-REQUIS

- AERIAL V
- TRACTION EN PENCIL CONTROLÉ
- POUVOIR ENCHAINER PLUSIEURS FIGURES EN SPIN
- BONNE CONNAISSANCE DU MODE STATIC
- AVOIR ACQUIS TOUTES (OU PRESQUE) LES FIGURES DU NIVEAU 3

Figures lvl 4

- BRASSMONKEY
- AYESHA TRUE GRIP
- JADE & VARIATIONS
- ALLEGRA
- MONTÉES AERIENNES (SHOULDER, REIKO , V, ...)
- TWISTED GRIP
- AIR WALK
- VIVA FLIP
- CAPEZIO
- DRAGONTAIL
- SECRETARY
- IGUANA
- YOGINI
- DANGEROUS BIRD

Objectif

RENFORCER LE GAINAGE, EXPLORER DES FIGURES PLUS COMPLEXES ET PERFECTIONNER LES TRANSITIONS AÉRIENNES.

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-FIGURES DEMANDANT PLUS DE FLEXIBILITÉ

-TRAVAILLER LA PROPRIOCEPTION EN HAUTEUR

-RENFORCER LE HAUT DU CORPS ET LES ABDOS AVEC DES DRILLS SPÉCIFIQUES

-S'ENTRAINER RÉGULIÈREMENT ET SEUL(E) EN VENANT AUX ENTRAÎNEMENTS LIBRES

-LA PROPRETÉ PRIME SUR LA DIFFICULTÉ : UN TRICK BIEN EXÉCUTÉ VAUT MIEUX QU'UN TRICK AVANCÉ MAL MAÎTRISÉ.

FICHE LVL 5

INTER 2+ / INTER 3

PRÉ-REQUIS

- INVERSIONS CONTRÔLÉES
- BONNE ENDURANCE MUSCULAIRE
- MAÎTRISER LA TECHNIQUE DES DROPS DE BASE ET DES MOUVEMENTS PLUS DYNAMIQUES.
- AVOIR UNE BONNE COORDINATION ET CONSCIENCE CORPORELLE EN HAUTEUR
- AVOIR ACQUIS TOUTES (OU PRESQUE) LES FIGURES DU NIVEAU 4

Figures lvl 5

- SHOULDER MOUNT CONTROLÉ ET AERIEN
- HANDSPRING EN TWISTED GRIP
- IRON X
- SNEAKY FLIP
- TITANIC
- SATELLITE
- JANEIRO
- PHOENIX SPIN
- SERPENTINE
- COCOON
- AIR WALK ONE HAND
- PEGASUS
-
-

Objectif

APPROFONDISSEMENT DES TRICKS AVANCÉS, COMBO PLUS COMPLEXES, TRAVAIL SUR LA PUISSANCE ET LA SOUPLESSE.

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-FIGURES QUI NÉCESSITENT PLUS DE FORCE ET D'ENGAGEMENT MUSCULAIRE, AINSI QU'UNE BONNE ANTICIPATION DES TRANSITIONS.

-TRAVAILLER LA MOBILITÉ ET LA FORCE ACTIVE POUR ÉVITER LES BLESSURES ARTICULAIRES

-UN BON ÉCHAUFFEMENT ET UNE PRÉPARATION ADAPTÉE SONT NÉCESSAIRES

-S'ENTRAINER RÉGULIÈREMENT ET SEUL(E) EN VENANT AUX ENTRAÎNEMENTS LIBRES

-PRENDRE LE TEMPS D'APPRENDRE CHAQUE TRANSITION PROPREMENT AVANT D'ENCHAÎNER RAPIDEMENT.

FICHE LVL 6

INTER 3+ / AVANCÉ

PRÉ-REQUIS

- INVERSIONS CONTRÔLÉES
- BONNE ENDURANCE MUSCULAIRE
- MAÎTRISER LA TECHNIQUE DES DROPS DE BASE ET DES MOUVEMENTS PLUS DYNAMIQUES.
- AVOIR UNE BONNE COORDINATION ET CONSCIENCE CORPORELLE EN HAUTEUR
- AVOIR ACQUIS TOUTES (OU PRESQUE) LES FIGURES DU NIVEAU 4 & 5

Figures lvl 5

- DEADLIFT
- FONJI
- RUSSIAN SPLIT
- 3 MAINS EN STATIC
- BIRD OF PARADISE
- FULL MOON
- SALTOS
- PLANCHES
- NO HAND JADE SPLIT
- REGRIPS
-
-
-
-

Objectif

FIGURES AVANCÉES, COMBOS EN SPIN & STATIC, DROPS, DYNAMISME ET CRÉATIVITÉ DANS LES TRANSITIONS.

notes

✓ PROGRESSER EFFICACEMENT

-FIGURES QUI NÉCESSITENT PLUS DE FORCE ET D'ENGAGEMENT MUSCULAIRE, AINSI QU'UNE BONNE ANTICIPATION DES TRANSITIONS.

-TRAVAILLER LA MOBILITÉ ET LA FORCE ACTIVE POUR ÉVITER LES BLESSURES ARTICULAIRES

-UN BON ÉCHAUFFEMENT ET UNE PRÉPARATION ADAPTÉE SONT NÉCESSAIRES

-S'ENTRAINER RÉGULIÈREMENT ET SEUL(E) EN VENANT AUX ENTRAÎNEMENTS LIBRES

-PRENDRE LE TEMPS D'APPRENDRE CHAQUE TRANSITION PROPREMENT AVANT D'ENCHAÎNER RAPIDEMENT.