

NIVEAUX

POLE DE BRONZE

Initiation
Débutant 1

POLE D'ARGENT

Débutant 1
Débutant 2

POLE D'OR

Débutant 2 et
Intermédiaire

POLE PLATINUM

Intermédiaire
et Avancé

<p>Niveau 1 Initiation</p>	<p>Le niveau d'initiation permet pour la découverte de la pole dance et l'éveil aux sensations d'envol! 🦋 Le niveau initiation est conçu pour ceux qui n'ont jamais fait de la pole dance. IL NE FAUT NI FORCE NI SOUPLESSE NI ÊTRE MINCE POUR COMMENCER. 😊 Ce n'est que de la technique que nous allons vous apprendre dans la bonne humeur car notre but est aussi de vous passer un super moment. Nous voulons vous faire kiffer l'aérien! ⚡😄⚡</p>	<p>Marche en déséquilibre / Fireman 🧑🔥 Cross Leg / Open Front Hook /Closed Front Hook / Back Hook / Carousel pour les spins 🦋 / Pirouette / Step Around / Kneeling Arch pour les transitions / Crucifix et Seat 🪑 pour les tricks.</p>			
<p>Niveau 2 Débutant 1</p>	<p>Venez! On se met un peu à l'envers! 😊 Après avoir solidement appris les techniques et figures de base pour la pratique de la pole dance en initiation 🏆, le niveau débutant permet l'apprentissage de nouvelles figures (des spins, mais aussi des transitions et même quelques tricks!) et de commencer le travail sur de courtes chorégraphies 🎭. C'est en niveau débutant qu'on abordera aussi les techniques de bases de l'acrobatie et de la barre en mode "spinning." 🪜 Dans ces cours, on continue le travail de renforcement et le travail sur une bonne technique de base qui permettront aux élèves d'accéder aux figures plus difficiles. 👍</p>	<p>Inverted V / Cross Knee Release / Inverted Crucifix / Layout / Climb above pour les tricks / Boomerang / Chair / Cradle 😊 / Side Spin / Knee Attitude / Heel Attitude / No Legs Attitude / Forwards Spin.</p>	<p>Inverted V / Cross Knee Release avec les atterrissages sur les avants bras (headstand) ou mains (floor bow and arrow 🦋) / Inverted Crucifix avec atterrissage en superman dismount / Layout / Climb above pour les tricks / Boomerang /Chair / Cradle 😊 / Side Spin / Knee Attitude / Heel Attitude / No Legs Attitude / Forwards, reverse, standing spin / Corkscrew pour les spins et transitions.</p>		
<p>Niveau 3 Débutant 2 vers Intermédiaire</p>	<p>Le niveau trois commence à mélanger des figures plutôt débutant avec ceux du niveau intermédiaire, en allant plus loin dans des figures plus complexes et en travaillant de manière plus approfondie les changements d'appui et des enchaînements des figures 🦋🦋🦋. Ce cours prépare les élèves pour rentrer en niveau intermédiaire en raffinant leur pratique du niveau débutant. 🪜</p>		<p>Chaise et variations / Attitude spin / Jamila / Ballerine / Cross knee /Inverted V / Gemini 🪜 / Superman 🦋 / Viva 1 et 2 Flatline / Pike/ Teddy 🪑 (à 2 mains)</p>	<p>Chaise et variations / Attitude spin / Jamila / Ballerine / Cross knee /Inverted V / Gemini 🪜 / Superman 🦋 / Viva 1 et 2 Flatline / Pike/ Teddy 🪑 (à 2 mains)</p>	
<p>Niveau 4 Intermédiaire 1 et 2</p>	<p>Au niveau 4 on commence à rentrer vraiment dans les acrobaties et à plus travailler sur la barre en mode spinning 🪜. On continue un travail sur les figures variées, mais on y rajoute un travail sur d'autres éléments de la pole danse, notamment la fluidité, l'enchaînement des mouvements et l'expression individuelle dans ses mouvements 🦋🦋🦋. On commence à préparer le corps pour les figures qui dependent plus sur les jambes ainsi que les équilibres à la barre. On continue le travail de renforcement 🪜 et y ajoute un travail sur la souplesse qui sera nécessaire pour aborder des figures des plus hauts niveaux. ❤️</p>			<p>Inverted V jambes tendues d'en bas puis travail jambes fléchies en l'air (air invert) puis jambes tendues / Outside Leg Hang / Inside Leg Hang / Outside-Pike-Inside / Teddy 🪑 (à deux, puis une main) / Star ⭐ / Princess 🦋 / Hello Boy 🪜 / Pin Up 🦋 / Basic Butterfly et Butterfly elbow grip 🦋 / Caterpillar 🦋 / Starfish / Viva 1 / Viva 2 / Horizontal Transition / Superman 🦋 / Figurehead / Cross Ankle Release / Bow and Arrow 🦋 / Plank / Bird 🪜 / Jamila / Inverted Hip Hold / Genie 🦋 / Dragonfly à partir de l'outside 🦋 / Allegra / Yogini 🪑 / Lotus 🌸 / Jamila to Butterfly 🦋 / Shoulder Mount (travail des deux grips, cup et princess grip) / Broken Doll / Switch Climb / Inverted Climb / Side Climb pour les tricks / Fireman Push-Up 🧑🔥 / Concord 🦋 / Cradle Split / Side Spin Extension / Cartwheel 🪜 / Reverse Grab.</p>	<p>Boomerang / V Aerial / Climb above / Bird 🪜 / Marley / Scorpio 🦋 (or 🪜) / Cupidon 🦋 / Butterfly Extended 🦋 / Shouldermount / Cross Ankle / Iguana 🦋 / Yogini 🪑 / Teddy 🪑 (à une main) / Jade/ Elbow hang (Embrace 🦋)</p>
<p>Niveau 5 et 6 Inter 3 Avancé 1 et 2</p>	<p>Allez-y mes acrobates! 🎭 Au niveau 5 on on aborde véritablement l'enchaînement des acrobaties et la fluidité en chorégraphie 🦋🦋. Les figures et les spins sont plus complexes et nous travaillons davantage sur les équilibres, la force de gainage et les détails esthétiques de l'exécution des figures (par exemple, la ligne des jambes et les pointes des pieds). 🦋 Ce niveau 5 donne une plus grande place au travail de renforcement et explore un travail de souplesse plus approfondi. Le niveau avancé se compose des acrobaties complexes et des enchaînements acrobatiques nécessitant la force, la fluidité et la souplesse. À ce niveau, l'expression artistique 🎨 de chaque élève peut ressortir dans les créations individuelles de chorégraphies et des enchaînements acrobatiques 🪜. À ce niveau on explore aussi des équilibres plus complexes ainsi que des exercices de souplesse plus profonds, pour permettre aux élèves la force, la souplesse et la proprioception (cognissance du corps dans l'espace) nécessaires pour s'exprimer sur la pole. ✨😄✨</p>				<p>Air walk / Pencil 🪜 / Handspring / Ayesha / Titanic / Batman Aerial 🦋 /Ballerine / SM Aerial cup grip / Dangerous bird 🦋 / Machine gun 🪜</p> <p>Avancé :</p> <p>Cupidon 🦋 / Marley / Serpentine 🪜 / Cocoon / Harder / Butterfly Extended 🦋 / Dragonfly de l'inside / Jamila à Pyramide / Iguana 🦋 / Pencil 🪜 / Iguana Hook 🦋 / Crescent Moon 🌙 / Teddy 🪑 (sans les mains) / Hello Boy advanced / Baby Flag 🚩 / Handspring / Straight Edge / Cartwheel Mount 🪜 / Ayesha (elbow grip et twisted grip) / Batman 🦋 / Jacknife 🪜 / Jewel 🦋 / Iron X / Jade / Center Split et Box Split / Brass Monkey 🪑 / Shoulder Mount avec V jambes fléchies et jambes tendues / Chinese Superman 🦋 / Diva 🦋 / Inverted Diva 🦋 / Russian Split 🪜 Chopstick 🪜 / Dragon Tail 🪜 / Machine Gun 🪜 /Rainbow Marchenko 🦋 / Fongi / Pegasus / Doris / Bird of Paradise 🦋</p>