

MON LIVRET DE PROGRESSION  
PÉDAGOGIQUE EN POLE DANCE  
NIVEAU DÉBUTANT

# ENVOL

BY DOGA STUDIO



## ENVOL, Votre Guide Essentiel en Pole Dance, Niveau Débutant

Édition janvier 2025

Bienvenue dans votre livret pédagogique, conçu pour accompagner vos cours de pole dance ! Ce support est un complément parfait à vos entraînements et séances en studio. Vous trouverez dans ce livret :

- Le tableau de suivi des figures niveau débutant (28 figures)
- Des idées pour vos échauffements et renforcement
- Des idées de combos débutants
- 5 programmes pour vos séances d'entraînement

### 1. Un support en parallèle des cours

Ce livret ne contient aucun explicatif technique des figures, car il est pensé pour réviser ce que vous apprenez en cours. Vous y trouverez un listing des principales figures, présentées dans un ordre logique de progression, avec des liens vers des vidéos, pour vous remémorer les figures. Il est indispensable de maîtriser ces figures en mode statique avant de les tester en spin, afin de garantir une pratique sûre et efficace. L'approche est axée sur la pratique et la répétition.

Deux versions pour ce livret :

- Version numérique : Vous pouvez télécharger ce livret sur votre téléphone, le définir comme raccourci en page d'accueil, et l'éditer à tout moment pour



DOGA STUDIO

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

suivre vos progrès. Tous les liens et QR codes présents vous permettent d'accéder facilement aux tutoriels vidéo directement depuis votre appareil.

- Version imprimée : Si vous préférez une version papier, imprimez ce livret et utilisez les QR codes pour accéder aux ressources directement via votre smartphone.

Ce livret insiste sur une maîtrise des mouvements à droite ET à gauche, un aspect essentiel pour équilibrer votre progression et renforcer votre technique globale. Prenez le temps de valider chaque côté avant de passer à la suite.

## 2. Quand peut-on dire qu'une figure est maîtrisée ?

Une figure peut être considérée comme maîtrisée lorsqu'elle est exécutée avec régularité, fluidité et amplitude. Concrètement, cela signifie qu'elle doit être réussie au moins trois fois consécutivement au cours d'une même séance, sans difficulté majeure, en respectant les critères de sécurité (contrôle, alignement, fluidité) et en démontrant une fluidité et une amplitude qui reflète la maîtrise du mouvement.

Mais ce n'est pas tout : la véritable maîtrise d'une figure se confirme également lors des séances suivantes. Si vous êtes capable de la reproduire sans effort excessif après plusieurs jours ou semaines, c'est un signe que la figure est bien intégrée à votre répertoire technique. La répétition et la constance sont clés pour atteindre une exécution naturelle, fiable et élégante.

N'oubliez pas que la maîtrise inclut aussi la capacité à réaliser la figure à droite ET à gauche pour garantir un équilibre musculaire et un contrôle global. Prenez le temps nécessaire pour valider chaque côté avant de passer à des figures plus complexes ou des enchaînements. 😊

## 3. La sécurité avant tout !

La pratique de la pole dance est un art exigeant qui nécessite un engagement physique important. Pour progresser tout en évitant les blessures, voici quelques règles essentielles à respecter lors de vos entraînements :

### 1. Échauffement obligatoire

Avant de commencer toute séance, un échauffement complet est indispensable. Il prépare vos muscles, articulations et tendons à l'effort, réduit les risques de blessures, et améliore votre performance. Ne négligez pas cette étape clé !

### 2. Parade pour les figures non maîtrisées

Si vous souhaitez essayer une nouvelle figure ou une figure que vous ne maîtrisez pas encore complètement, assurez-vous d'avoir une personne pour vous parer.



DOGA STUDIO

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

N'hésitez pas à demander l'aide des copines ! Si personne n'est disponible, il vaut mieux attendre une prochaine séance pour tenter ce mouvement, en toute sécurité.

### 3. Crash mat obligatoire

En training, le crash mat est votre meilleur allié pour amortir les éventuelles chutes. Il est obligatoire pour toute figure avancée ou non maîtrisée afin de protéger vos articulations et votre corps. Toujours placer le crash mat sous la pole avant de vous lancer !

### 4. En cas d'urgence

Si un accident survient malgré toutes les précautions, il est primordial de réagir rapidement. En cas de besoin, appeler immédiatement les pompiers (18 ou 112) pour obtenir une assistance médicale. La sécurité de tous est prioritaire !

La sécurité est la clé pour profiter pleinement de la pole dance et pour continuer à progresser sans interruptions dues à des blessures. Prenez soin de vous et de vos partenaires d'entraînement ! 💪✨

## 4. Tableau de suivi des figures

Chaque figure est associée à :

- Deux liens vers des plateformes payantes de qualité, sélectionnées pour leur contenu pédagogique. À noter que le contenu pour débutants est accessible gratuitement sur ThePoleLab.
- Un lien vers un tutoriel gratuit, accessible à tous pour vous initier ou réviser les bases.

Figure	En cours	Maîtrisé Droite	Maîtrisé Gauche	ThePoleLab	Pole therapy	Tuto gratuit
STEP AROUND				 <small>🇬🇧 Pole dance tutorial, STEP ...</small>		 <small>STEP AROUND - TUTO D...</small>
PIROUETTE				 <small>🇫🇷 Pole dance tutorial, PIRO...</small>		 <small>Pirouette - Beginner Pole D...</small>






DOGA STUDIO

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

						
STEP AROUND / PIROUETTE					<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/34450c9b-b7cb-4d17-a7f8-ecd064f3e33">https://app.pole-therapy.com/esson/34450c9b-b7cb-4d17-a7f8-ecd064f3e33</a>	 Combine Tuto Step Around + Tuto Pirouette
CHAISE				<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/19e4fbae-cb36-4e0a-8e33-fc307778dd19">Pole dance tutoriel, CHAIS...</a>	<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/19e4fbae-cb36-4e0a-8e33-fc307778dd19">https://app.pole-therapy.com/esson/19e4fbae-cb36-4e0a-8e33-fc307778dd19</a>	 CHAISE - TUTO DEBUTANT
CONCORDE						 <a href="https://www.instagram.com/reel/C5Tog12u8yZ/?igsh=QkJEaUpaVHNuUg%3D%3D">https://www.instagram.com/reel/C5Tog12u8yZ/?igsh=QkJEaUpaVHNuUg%3D%3D</a>
FRONT HOOK				<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/43073ab7-24a7-4b9a-9b4a-7630dcf594a5/">Pole dance tutoriel, FRO...</a>	<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/43073ab7-24a7-4b9a-9b4a-7630dcf594a5/">https://app.pole-therapy.com/esson/43073ab7-24a7-4b9a-9b4a-7630dcf594a5/</a>	 POLE DANCE - OPEN FRO...
CARROUSSEL				<a href="#">Pole dance tutoriel, CARR...</a>		 Tuto Pole Dance Le Carousel



**DOGA STUDIO**  
 38 route de cambarras  
 83440 Tourrettes  
[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

						
<b>BACK HOOK</b>				<a href="#">Pole dance tutoriel, BACK ...</a> 		<a href="#">BACK HOOK - TUTO DEB...</a> 
<b>FRONT HOOK TO BACK HOOK</b>					<a href="https://app.pole-therapy.com/ession/f37cc2b6-75ee-4386-9d81-f6245426787b">https://app.pole-therapy.com/ession/f37cc2b6-75ee-4386-9d81-f6245426787b</a> 	<a href="#">How to pole - Front Hook to...</a> 
<b>CHAISE TO BACK HOOK</b>				<a href="#">Pole dance tutoriel, CHAI...</a> 		
<b>FIREMAN</b>				<a href="#">FIREMAN - TUTO DEBUTANT</a> 		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kEwcfRYwI">https://www.youtube.com/watch?v=kEwcfRYwI</a> 
<b>SIDE SPIN</b>				<a href="#">Pole dance tutoriel, SIDE S...</a> 		



**DOGA STUDIO**  
 38 route de cambarras  
 83440 Tourrettes  
[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

REVERSE GRAB			<a href="#">🇬🇧 Pole dance tutorial, REVE...</a> 	<a href="#">REVERSE GRAB - TUTO I...</a> 
PIROUETTE TO REVERSE GRAB			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ec5dNzyjME1">https://www.youtube.com/watch?v=ec5dNzyjME1</a> 	
TINKERBELL / ECUREUIL VOLANT			<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutoriel, Tinkerb...</a> 	<a href="#">Tuto Pole Dance : Le tink...</a> 
SIDE SEAT			<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutoriel, SIDE S...</a> 	
KNEE SPIN			<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutoriel, KNEE ...</a> 	
CRADDLE			<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutoriel, CRAD...</a> 	<a href="#">ÉCUREUIL VOLANT - CRA...</a> 
ROCKSTAR			<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutoriel, ROCK...</a> 	<a href="#">Pole Dance Tutorial: RockS...</a> 














**DOGA STUDIO**  
 38 route de cambarras  
 83440 Tourrettes  
[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

						
					<a href="#">Pole dance tutoriel, CRUC...</a>	<a href="#">Tuto Pole Dance Le Crucifix</a>
CRUCIFIX					<a href="https://app.pole-therapy.com/ession/26bd55c4-fd00-4866-8bc5-196f72d91080">https://app.pole-therapy.com/ession/26bd55c4-fd00-4866-8bc5-196f72d91080</a>	<a href="#">GRIMPER PUSH UP - TUT...</a>
PUSH UP					<a href="#">Pole dance tutoriel, PUSH ...</a>	
						<a href="#">FIREMAN PUSH UP - TUT...</a>
FIREMAN PUSH UP					<a href="https://thepolelabonline.com/fr-fank-ick/">https://thepolelabonline.com/fr-fank-ick/</a>	<a href="#">BASIC CARTWHEEL - TUT...</a>
FAN KICK					<a href="https://thepolelabonline.com/fr-ope-t-v">https://thepolelabonline.com/fr-ope-t-v</a>	
					<a href="https://app.pole-therapy.com/ession/83080759-e024-44ea-afb7-6408ebbb449a">https://app.pole-therapy.com/ession/83080759-e024-44ea-afb7-6408ebbb449a</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kf7ZuhC0l4Y">https://www.youtube.com/watch?v=kf7ZuhC0l4Y</a>
OPEN V						



**DOGA STUDIO**  
 38 route de cambarras  
 83440 Tourrettes  
[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

SEAT				<a href="#">🇬🇧 Pole dance tutorial, SEAT</a> 	<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/2962a6c5-48e5-44f0-af8-1eb148bb203e">https://app.pole-therapy.com/esson/2962a6c5-48e5-44f0-af8-1eb148bb203e</a> 	<a href="#">BASIC SEAT - TUTO DEB...</a> 
LAYOUT				<a href="#">🇫🇷 Pole dance tutorial, LAYOUT</a> 		<a href="#">LAYOUT 3 variations - Tuto...</a> 
INVERTED CRUCIFIX				<a href="#">FR CRUCIFIX INVERSÉ - The Pole Lab Pole dance en ligne</a> 	<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/91ffe771-af75-4d30-87db-fc5ee29fcd1/">https://app.pole-therapy.com/esson/91ffe771-af75-4d30-87db-fc5ee29fcd1/</a> 	<a href="#">Inverted crucifix tutorial dé...</a> 
CROSS KNEE RELEASE				<a href="#">FR CROSS KNEE RELEASE - The Pole Lab Pole dance en ligne</a> 	<a href="https://app.pole-therapy.com/esson/a393f8f2-156e-4f12-b763-7763f26431e5/">https://app.pole-therapy.com/esson/a393f8f2-156e-4f12-b763-7763f26431e5/</a> 	<a href="#">CROSS KNEE RELEASE - ...</a> 

## 5. Des idées pour vos échauffements et renforcement

En complément des figures, voici quelques idées pour vos échauffements et exercices de renforcement. Ces séances sont là pour vous aider à préparer votre corps, éviter les blessures, et renforcer vos capacités physiques pour mieux aborder vos entraînements. Vous pouvez mixer des exercices de renforcement avec un warm-up pour optimiser votre préparation avant d'attaquer votre séance.

WARM-UP #1	Échauffement global de 20 minutes	 APPRENDRE LA POL...
------------	-----------------------------------	--














**DOGA STUDIO**

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)



		
WARM-UP #2	Playlist de 5 vidéos pour un échauffement complet	 Echauffement 1/5 juin 2... 
WARM-UP #3	Playlist de 5 vidéos pour un échauffement complet	 Echauffement 1/5 
RENFO #1	Épaules et dos	 Renforcement épaules... 
RENFO #2	Abdos	 5 EXOS ABDOS - TOU... 
RENFO #3	Bras	 5 exos pour biscottos ... 








DOGA STUDIO

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdogo.com](http://www.delfdogo.com)

		
RENFO #4	Renfo général à la barre	 Pole Conditioning Exe...
RENFO #5	Renfo spécial V	 10 Pole Exercises for S... 
RENFO #6	Renfo spécial push-up	<a href="https://www.instagram.com/share/reel/BAJWhWtKrM">https://www.instagram.com/share/reel/BAJWhWtKrM</a> 

## 6. Des idées de combos débutants

Pour vous aider à travailler la fluidité et les enchaînements de figures, voici quelques suggestions de vidéos. Ces combos sont adaptés aux débutants et vous permettront de progresser tout en vous amusant.

Pensez également à consulter la section média du groupe WhatsApp "**Pole Initiation / Débutant**". Vous y trouverez une mine d'or de vidéos que nous avons déjà travaillées en cours. Ces vidéos sont parfaites pour :

- Revoir les mouvements à votre rythme.
- Travailler les figures à gauche si elles ont été vues à droite.
- Danser sur une autre musique pour explorer votre style personnel.

Ces ressources sont là pour vous inspirer et vous permettre de diversifier vos entraînements. Profitez-en pour expérimenter et vous amuser tout en consolidant vos bases! 🦋✨









DOGA STUDIO

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

COMBO #1	<a href="https://www.youtube.com/shorts/kJvHrUups6M">https://www.youtube.com/shorts/kJvHrUups6M</a> 
COMBO #2	<a href="https://www.youtube.com/shorts/vdpPee nnMrA?feature=share">https://www.youtube.com/shorts/vdpPee nnMrA?feature=share</a> 
COMBO #3	<a href="https://youtube.com/shorts/RQ37lhcSfv0?si=20OMxw_LJWeFE6de">https://youtube.com/shorts/RQ37lhcSfv0?si=20OMxw_LJWeFE6de</a> 
COMBOS #4	 5 Pole Spin Combos for Beginners & I... 
COMBOS #5	 9 Funny Combos for Beginners









## 6. Cinq exemples de séances structurées

Avant de vous entraîner, il est important de bien planifier votre session. Cela vous permettra de maximiser votre efficacité, de garder un bon équilibre entre échauffement, pratique technique, et récupération, et d'atteindre vos objectifs de manière progressive et sécurisée.

Voici 5 fiches d'entraînement, vous n'avez plus qu'à suivre le guide !

### SÉANCE #1 *Mission accomplie ! Go to the next séance !*

ÉCHAUFFEMENT	WARM-UP #3	 Echauffement 1/5 
RENFORCEMENT	RENFO #5 Renfo spécial V	 10 Pole Exercises for S... 
FIGURE SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Step around</li><li>- Fireman</li><li>- Carrousel</li></ul>	
FIGURE STATIC	<ul style="list-style-type: none"><li>- V</li><li>- Layout</li></ul>	
COMBO	COMBO #1 À droite et à gauche	<a href="https://www.youtube.com/shorts/kJvHrUups6M">https://www.youtube.com/shorts/kJvHrUups6M</a>



DOGA STUDIO

38 route de cambarras




83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

		
--	--	---

## SÉANCE #2

*Mission accomplie ! Go to the next séance !*

ÉCHAUFFEMENT	WARM-UP #1	 APPRENDRE LA POL... 
RENFORCEMENT	RENFO #6 Renfo spécial push-up	<a href="https://www.instagram.com/share/reel/BAJWhWtKrM">https://www.instagram.com/share/reel/BAJWhWtKrM</a> 
FIGURE SPIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Step around</li> <li>- Back hook</li> <li>- Pirouette</li> </ul>	
FIGURE STATIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Push-up</li> <li>- Fan kick</li> <li>- Crucifix</li> </ul>	
COMBO	COMBO #3 À droite et à gauche	<a href="https://youtube.com/shorts/RQ37lhcSfv0?si=20OMxw_LJWeFE6de">https://youtube.com/shorts/RQ37lhcSfv0?si=20OMxw_LJWeFE6de</a>



**DOGA STUDIO**

38 route de cambarras






83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

		
--	--	---

### SÉANCE #3

*Mission accomplie ! Go to the next séance !*

ÉCHAUFFEMENT	WARM-UP #2	 Echauffement 1/5 juin 2... 
RENFORCEMENT	RENFO #3 BRAS	 5 exos pour biscottos ... 
FIGURE SPIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fireman</li> <li>- Knee spin</li> <li>- Concorde</li> </ul>	
FIGURE STATIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Push-up</li> <li>- Fireman Push-up</li> <li>- Seat</li> </ul>	
COMBO	<p>COMBO #2 À droite et à gauche</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/shorts/vdpPeennMrA?feature=share">https://www.youtube.com/shorts/vdpPeennMrA?feature=share</a></p> 



**DOGA STUDIO**







38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdogo.com](http://www.delfdogo.com)



## SÉANCE #4

*Mission accomplie ! Go to the next séance !*

ÉCHAUFFEMENT	WARM-UP #1	 APPRENDRE LA POL... 
RENFO	RENFO #4 GÉNÉRAL	 Pole Conditioning Exe... 
FIGURE SPIN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Step around</li><li>- Pirouette</li><li>- Hook</li></ul>	
FIGURE STATIC	<ul style="list-style-type: none"><li>- Push-up</li><li>- Crucifix</li><li>- Seat</li></ul>	
COMBO	COMBOS #1 (Le combo N°1 de la vidéo, à droite et à gauche)	 5 Pole Spin Combos fo... 

## SÉANCE #5

*Mission accomplie !*

ÉCHAUFFEMENT	WARM-UP #3	 Echauffement 1/5 juin 2...
RENFO	RENFO #5	 10 Pole Exercises for S...






**DOGA STUDIO**

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)

	Renfo spécial V	
FIGURE SPIN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaise</li> <li>- Reverse grab</li> <li>- Side spin</li> </ul>	
FIGURE STATIC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V</li> <li>- Fireman Push-up</li> <li>- Crucifix</li> </ul>	
COMBO	<p style="text-align: center;"><b>COMBOS #1</b> (Le combo N°3 de la vidéo, à droite et à gauche)</p>	<p style="text-align: center;"> 5 Pole Spin Combos fo...</p> 



**DOGA STUDIO**

38 route de cambarras

83440 Tourrettes

[www.delfdoga.com](http://www.delfdoga.com)