



ECLIPSE
Studio



Mes Premières Envolées en Pole Dance

**TON GUIDE POUR DÉBUTER
EN TOUTE CONFIANCE**

écrit par Cilou,

EDITION 2025

www.eclipsestudio.fr



A lire avant de grimper...

*Pour t'accompagner dans tes premières envolées de "Poledanceuse en herbe" je te présente mon humble guide. J'espère que tu pourras puiser des ressources et des informations précieuses pour ton évolution grâce à lui !
Il répond à la plupart des questions que se posent nos élèves, débutantes comme confirmées !*

Si tu es inscrite à l'année au sein de l'Eclipse Studio, ce guide t'accompagnera tout au long de la saison. Tu pourras y revenir régulièrement pour y trouver des conseils adaptés à ton évolution.

Si tu as téléchargé cet ebook pour découvrir la pole dance, bienvenue à toi ! Ce guide est aussi là pour t'aider à préparer tes premiers pas, lever tes appréhensions, et te donner un aperçu de notre univers. Peut-être sera-t-il le début d'une belle histoire entre toi et notre studio...

Bien sûr, comme tous les guides, il te faudra sans doute plusieurs lectures au fil de ton cheminement. C'est pourquoi je t'invite à imprimer cet ebook pour mieux te l'approprier. Lors de ta première lecture, tu pourras y piocher ce qui te semble bon à prendre à l'instant T. N'hésite pas pour autant à y revenir au cours de l'année : certains points te sembleront plus clairs et plus « parlants » pour toi.

*Ne tente pas de tout t'approprier dès le début, ce n'est pas le but !
La pratique d'un sport aussi complet que la pole dance est un réel cheminement.*

En bonus, tu trouveras un carnet d'entraînement rempli de fiches pour suivre ta progression en pole dance, mais aussi des jeux et activités pensés pour ajouter une dose d'inspiration, de fun et de joie à ton parcours !

Je suis heureuse de te compter parmi les personnes qui font partie de l'aventure Eclipse Studio, et je te remercie pour ta confiance.

*J'espère de tout mon cœur que cette année (ou ce premier contact !) répondra à tes attentes et que ce guide te sera utile.
Je te souhaite une très belle route en notre compagnie,*

Belle lecture à toi,

Cilou



Petite note importante

Ce guide est le fruit de mon travail, de mes recherches et de mon expérience. Il est protégé par la propriété intellectuelle : merci de respecter ce travail et de ne pas le reproduire ou le diffuser sans autorisation 💜

Sommaire

• Introduction	
Qui suis-je ?	3
Oser se lancer, le premier pas vers soi	4
• Les cours	
Fréquence, quelle régularité pour progresser	5
Static et spinning, les deux modes de la pole	7
• Le cheminement	
Entre réussites et doutes	8
Partager sa passion	13
• Pratique	
Equipements essentiels à ta pratique de pole dance	15
Eviter les glissades avec une bonne poigne et une peau qui accroche	16
Rescue : la trousse à bobo du pole dancer	18
Bien-être : les petits secrets de la récupération	20
• A la maison	
Que faire chez moi pour progresser ?	21
Ma pole chez moi : conseils et installations	23
Bibliographie : Lectures	26
• Mon Journal de pole danceuse à imprimer	
Mon journal de poleuse : la structure du journal	27
Mon aventure en Pole : pour les débutantes avant de se lancer	28
L’avenir que je me crée : pour celles qui pratiquent déjà	29
Mantras : je pose mes intentions	30
Ma journée d’entraînement : (4 fiches)	31
Bilan mensuel : global, mindset & créativité	35
Bilan mensuel : technique à la pole	36
Pole Goals : ma progression	37
• Pole Play : BONUS Jeux et activités à imprimer	
Défi POLEXIQUE : mots fléchés	41
QUIZ, Quel type de poleuse es-tu ? Découvre ton archétype	42
Mes “Poloriages” : Carnet de 6 coloriages	45
Reste connectée à l’Eclipse Studio	53
Comment soutenir le studio ?	54
Remerciements	55

INTRO

Qui suis-je ?

mon
instagram
et mes tutos



Directrice de l'Eclipse Studio depuis 2014
Pratiquante de Pole Dance depuis 13 ans
Maman de 4 enfants de 7 à 18 ans

“ Découvrir la pole dance en 2009 a été un vrai déclic pour moi. À l'époque, peu de ressources existaient et seules deux écoles proposaient cette discipline en France. Acheter ma première barre et apprendre en autodidacte a été un vrai défi, mais j'ai choisi de me lancer malgré les doutes et les aprioris. Après quelques pauses liées à mes maternités, j'ai repris la pole dance avec passion, retrouvant le plaisir du dépassement de soi et la joie de reconnecter avec mon corps.

Transmettre cette discipline est rapidement devenu un désir profond. Depuis 2013, j'enseigne et j'accompagne mes élèves à évoluer, à oser et à se surprendre elles-mêmes. Au fil des années, ce sont déjà des milliers de femmes que j'ai guidées sur leur chemin en pole dance, chacune avec son histoire et ses victoires. Je suis également formé en souplesse & contorsion et ai suivi des formations complémentaire en prévention des blessures.

Au fil des années, j'ai par ailleurs enrichi mon approche en intégrant le soin, le massage, les pratiques énergétiques et l'animation de cercles de femmes, pour offrir un accompagnement complet, à la fois physique et émotionnel.

Aujourd'hui, l'Eclipse Studio est un lieu où la pole dance se mêle à des univers complémentaires grâce à la complicité de plus d'une dizaine de coachs autour des aériens, du fitness et de la danse : un espace pour se dépasser, prendre soin de soi, explorer sa féminité et créer des liens authentiques.

Mon parcours montre
qu'oser le premier
pas, même avec des
doutes, est le début
d'une belle aventure
vers soi.



JOURNAL



de poleuse MODE D'EMPLOI

Bienvenue dans ton journal de poleuse !

Ce journal est ton **compagnon de route** pour l'année à venir. Il t'accompagnera dans tes cours, tes entraînements et tes réflexions pour que tu puisses garder une trace de ton évolution et mesurer, pas à pas, tout le chemin parcouru. En notant régulièrement tes figures, tes réussites, tes points à améliorer et ton ressenti, tu construis un véritable journal de progression. Il est là pour te rappeler que l'entraînement est un chemin, pas une course : chaque étape compte, chaque petite victoire a de la valeur.

LA STRUCTURE DU JOURNAL

1

Mon aventure en pole

Périodicité : une fois par an (au début, puis retour après 1 an)

Le journal commence avec une base annuelle : une fiche d'intention.

Deux versions existent :

- **Mon aventure en pole** → pour les débutantes avant de se lancer (1 fiche)
- **L'avenir que je me crée** → pour celles qui pratiquent déjà (1 fiche)

Ces fiches sont comme un contrat envers toi-même : elles posent tes attentes, tes objectifs et te permettent, un an plus tard, de mesurer ton évolution. **Tu pourras réimprimer cette fiche chaque année et y inscrire tes nouvelles intentions.**

2

Mes mantras

Périodicité : choisis une phrase quand au début d'une séance tu en ressens le besoin

Un espace pour noter **tes phrases de motivation et d'intention.**

Ces mantras sont tes petits moteurs : ils te donnent confiance, transforment les doutes en énergie et t'accompagnent dans tes séances, au studio comme à la maison.

3

Ma journée d'entraînement

Périodicité : après chaque cours ou training perso

Des fiches pour suivre chacune de tes séances, que ce soit en cours, seule ou avec des amies.

Elles t'invitent à noter :

Les figures et combos travaillés

Tes réussites du jour

Les points à améliorer

L'intention ou le mantra qui t'a guidée

Tu disposes de **4 fiches à réimprimer au gré de tes entraînements** afin d'ancrer ta progression dans ton quotidien.

4

Mes bilans mensuels

Périodicité : 2 fiches à la fin de chaque mois (mindset/créativité + technique)

Chaque mois se clôt par deux bilans :

- **Un bilan global, mindset & créativité** pour observer ton état d'esprit, tes émotions et ton évolution personnelle.
- **Un bilan technique** pour faire le point sur tes acquis, tes difficultés et pour choisir tes prochains Pole Goals 🎯

Ces moments de pause sont essentiels : ils te permettent de prendre du recul, de célébrer tes avancées et de préparer ton mois suivant.

Tu disposes d'une fiche de chaque à réimprimer chaque mois

5

Mes Pole Goals 🎯

Périodicité : chaque mois, définis tes nouvelles figures 🎯 après ton bilan

Ces fiches sont dédiées à **tes objectifs techniques**. Chacune correspond à une figure que tu souhaites travailler. Tu pourras y définir ton plan d'entraînement, noter tes actions à mettre en place (à la barre et hors-barre), suivre ta progression et célébrer ta réussite.

Tu as **4 fiches incluses**, mais tu peux en imprimer autant que nécessaire au fil de ton année.

Bonus : Jeux & Activités

En fin de journal, des jeux et activités t'attendent pour te détendre, t'amuser et nourrir ta créativité autour de la pole tout au long de ton parcours.



Astuces Pratiques

Imprime tous les feuillets "JOURNAL" du guide (les fiches + les bonus) et range-les dans un classeur. Tu pourras ainsi moduler les sections à ta guise, **ajouter tes photos ou tes notes** et intégrer les futures mises à jour du guide.

Crée également un album dédié sur ton téléphone pour tes vidéos de cours et de trainings, avec les dates. Grâce à tes fiches, tu pourras facilement retrouver la vidéo d'une figure précise et visualiser ton évolution.

En utilisant ce support, tu construis ton propre journal de progression : un espace rempli de tes réussites, de tes défis et de ta détermination. Dans quelques mois, tu seras fière de tourner ses pages et de voir tout ce que tu as accompli.