

Le guide de la **débutante anxieuse**

Huit questions que tu n'oses pas poser avant ton premier cours de pole dance, et les réponses honnêtes de Julie, co-directrice du studio.

Hello,

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu hésites.

Tu as cliqué sur quelque chose à propos de la pole dance. Tu trouves ça beau. Peut-être qu'une copine en fait. Peut-être que ça t'attire depuis des années. Mais entre toi et le premier cours, il y a un mur invisible fait de petites questions que tu n'oses pas poser :

- *Et si je ne suis pas assez bien ?*
- *Et si je n'y arrive pas ?*
- *Et si tout le monde me regarde ?*

Ce guide est là pour ça. 8 questions, 8 réponses honnêtes.

1. « Je suis trop grosse, pas assez musclée. Je vais y arriver ? »

Court : oui.

Long : la pole est un sport qui se construit avec ton corps actuel, quel qu'il soit. On accueille des élèves de toutes morphologies. Certaines des plus belles figures sont exécutées par des corps qu'on ne voit jamais dans les magazines.

La vérité, c'est que la force, ça se construit. Personne ne commence en faisant des figures à un bras. Pas une seule de nos élèves. Tu vas progresser au rythme de ton corps — et tu vas être surprise : il est bien plus capable que ce que ton cerveau te dit.

2. « Je ne suis pas du tout souple. C'est un problème ? »

Non. Honnêtement, non.

La souplesse, c'est une conséquence de la pratique, pas un pré-requis. Si tu n'arrives pas à toucher tes orteils aujourd'hui, tu y arriveras dans 2-3 mois. Sans effort spécifique. Juste en pratiquant.

Au studio, on adapte chaque mouvement à ta souplesse du jour. Personne ne te demandera jamais d'aller au-delà de ce que ton corps fait naturellement.

3. « Je n'ai jamais fait de sport. Je serai en galère ? »

Tu seras dans le même bateau que la majorité de nos élèves. Vraiment.

La plupart des femmes qui débutent au Phoenix arrivent sans aucun passé sportif. Pas de gym, pas de danse, parfois aucune activité physique régulière depuis le lycée. Et elles s'en sortent toutes — parce que notre approche débutante est progressive. Le premier cours, ce n'est pas un drapeau en haut d'une barre. C'est apprendre à se tenir, à monter, à essayer une première position simple.

Tu pars de zéro, et c'est exactement ce qu'on attend.

4. « Est-ce que ça va faire mal ? »

Soyons honnêtes : un peu, oui. Mais pas comme tu l'imagines.

- Les premiers bleus sont normaux, surtout là où la peau adhère à la barre (intérieur des cuisses, des genoux). Ça disparaît à mesure que ton corps s'habitue — compte 3-4 semaines.
- Les courbatures du lendemain sont garanties après ton premier cours. C'est bon signe : ton corps a travaillé.
- Aucune douleur « anormale » à craindre si tu es encadrée. On t'apprend à descendre correctement, à protéger tes poignets, à respecter tes limites.

Personne ne nous a jamais quittées en disant « c'était trop douloureux ». Promis.

5. « Je vais m'habiller en short et brassière. Et si je suis gênée ? »

C'est la peur n°1, et on la comprend.

Pourquoi c'est nécessaire : la peau a besoin d'accrocher à la barre. Avec un legging, on glisse, on tombe, c'est dangereux. Un short de pole, c'est l'équivalent technique d'un maillot de bain pour la natation.

Pourquoi tu vas vite oublier : tu seras avec d'autres femmes dans le même short, qui se fichent royalement du tien. Personne ne te regarde mieux que toi. Au bout de 2-3 cours, tu passeras du « je me cache » à « tiens, mon ventre travaille bien sous cet angle ».

C'est l'un des plus beaux côtés de la pole : on s'autorise à exister dans son corps. Pas malgré lui. Avec lui.

6. « Et si on me juge ? Et s'il y a des hommes qui regardent ? »

Au Phoenix, le studio est un espace safe.

Les hommes peuvent y venir comme élèves — nos cours sont mixtes — mais ils sont là pour pratiquer comme toi. Les regards malsains n'ont pas leur place chez nous, et ne sont jamais tolérés.

Quant au jugement entre élèves : c'est l'inverse total. Une communauté bienveillante, où chaque progrès est célébré. Où on s'applaudit pour avoir grimpé de 10 cm sur la barre. Où on

rit ensemble quand on tombe. Lis nos [64 avis Google](#) avant de te décider : 64 fois 5/5, ce n'est pas un hasard.

7. « Combien de temps avant d'être "bonne" ? »

Mauvaise question. Il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » en pole. Il y a des étapes, des niveaux, et un voyage :

Étape

Ce qui se passe

Après 1 cours Tu sais tenir à la barre, faire un premier tour, te sentir un peu fière.

Après 1 mois Tu maîtrises 3-4 figures de base, ton corps commence à se transformer.

Après 3 mois Premières figures impressionnantes, tu te surprends toi-même.

Après 6 mois Tu te sens vraiment « élève de pole », tu enchaînes des combos.

Après 1 an Tu fais des choses que tu pensais impossibles.

Et entre ces étapes, chaque cours te change un peu. Pas seulement le corps. La tête aussi.

8. « Et si ça ne me plaît pas ? Et si je n'y arrive pas ? »

C'est exactement pour ça qu'on a fait le premier cours à 10€, sans engagement.

Tu viens, tu essaies, tu vois. Si tu repars en te disant « ce n'est pas pour moi », on est ravies que tu aies osé tester. Et si tu repars en te disant « en fait j'adore » — on est tout aussi ravies de t'accueillir pour la suite.

Pas de pression. Pas d'engagement caché. Pas de « il faut absolument que tu reviennes ». Juste : viens, essaie, sens ce que ça te fait.

Si tu as lu jusqu'ici, c'est que tu en as envie.

Ton premier cours est à 10 €, sans engagement, sur la discipline de ton choix. Aucun niveau requis, matériel fourni, et les 10 € sont déduits de ton adhésion si tu continues.

Réserver mon premier cours

Une question avant de venir ? WhatsApp : 07 59 56 22 81 ·
contact@phoenixpolestudio.com