Ce livre s'adresse aux élèves, autodidactes ou non, professeurs de pole dance, amoureux de photographie en quête de figures originales, ou toute personne ayant envie de partager ma conception de la pole dance.

Passionnée par la connaissance du corps, l'analyse du mouvement, l'étude des comportements moteurs chez les sportifs et grâce à ma propre expérience en pole dance, je vous propose plus de 1200 figures. Elles sont nommées et illustrées. Des critères de réalisation ou tips sont proposés.

Vous trouverez dans ce classeur une classification par niveaux : une quarantaine de figures initiation, une cinquantaine de figures débutant, plus de 190 figures intermédiaire 1, environ 400 figures intermédiaire 2 et intermédiaire 3 et presque 200 figures de niveau avancé.

Cette classification est un choix personnel de ma part.

Off Pole Book n'est pas la seule référence en matière de pole, il reflète la façon dont je transmets la pole dance à mes élèves. Il est le fruit d'une analyse technique et didactique pointilleuse de notre activité.



Imprimé par
Maugein Imprimeurs
B 825 680 119

Dépôt légal : Février 2025

Edition 2025.
Tous droits réservés.
Reproduction interdite.

Prix : 67 € TTC

9 791041 563890

ISBN 979-10-415-6389-0



OFF POLE BOOK

Par Ophélie SCREVE

OFF POLE BOOK

Par Ophélie SCREVE

TECHNIQUE ET DIDACTIQUE DE L'INITIATION À L'AVANCÉ

