

“Se muscler en s’amusant”

Passionnée par cette discipline que je découvre en 2014, je passe presque tous mes dimanches en cours de pole dance. Limité par mon budget, je m’achète une barre et continue la pole dance en autodidacte grâce aux vidéos sur internet.

En 2015, je prends des cours à Marseille à Pole Dance Academy environ 1x/mois, et je continue à m’entraîner chez moi.

En 2016, je m’inscris à différents workshops pour garder un certain rythme. Mais ça me manque, je me rends compte que la pole dance me donne des ailes, je me sens épanouie à chaque fois que je pratique, même les jours « off », ces fameux jours où rien ne réussit.

En 2017, je suis motivée plus que tout, j’ai des étoiles plein les yeux : j’intègre la formation de Manuela Carneiro, Formapoledance à Antibes, pour devenir enseignante de pole dance. Elle représente pour moi le premier pas vers ma nouvelle vie que je me construis ; le support inévitable de ma première étape pour devenir une excellentissime enseignante de pole dance.

Réussite de mes examens en juin 2018, j’obtiens ma certification pour enseigner les niveaux débutant et intermédiaire 1.

Je continue ma deuxième année pour enseigner les niveaux supérieurs, j’ai le devoir de m’enrichir encore plus pour me combler et aussi pour connaître de nouveaux supports techniques, autant sur le plan pédagogique que sur le plan physiologique, mais aussi humain.

La pole dance est pour moi un moyen de reprendre confiance en soi, de dépasser ses limites, de vaincre ses peurs, de se muscler en s’amusant, mais au-delà de tout ça c’est surtout pour se faire plaisir et partager de bons moments.

Je suis plus dans le bien-être que dans la performance, il n’y a pas de morphologie spécifique pour pratiquer, il y a de multiples manières d’apprécier ce sport à différents niveaux.

Carole Rochas