

Questions d'amour, de fantasmes, d'érotisme, de rencontres et de couple...

- [Accueil](#)
- [Blogueurs](#)
- [Mentions légales](#)

J'ai testé un cours de pole dance

Posté par [Louise in the City](#) le 23 juillet, 2010



Le pole dance, vous voyez ce que c'est ? Une fille qui bouge avec sensualité autour d'une barre verticale en acier. Follement érotique, n'est-ce pas ? J'ai donc voulu en savoir plus et me suis rendue un samedi matin à un cours d'initiation au Pole dance Paris.

Arrivée devant le cours, première surprise. Les filles que je pensais hautaines ou m'as-tu-vu sont en fait comme vous et moi. Certaines sont là pour un enterrement de vie de jeune fille, d'autres pour pratiquer un sport fun.

Le cours commence par des échauffements dans une ambiance détendue. Ensuite, on passe aux choses sérieuses en chaussant des escarpins. Car la particularité du [pole dance](#) est qu'il s'effectue avec des chaussures à talons. Moi qui ne sais pas marcher avec, ça promet !

On est treize pour cinq barres. Olivia, la prof, nous montre des mouvements simples à reproduire. Le pole dance est vraiment très beau à voir et paraît tellement simple...

Simple, c'est vite dit. Impossible pour moi de reproduire correctement les gestes. Je suis tellement crispée que je n'arrive pas à me laisser glisser autour de la barre. Je m'enroule littéralement au lieu de tourner autour d'elle avec grâce et délicatesse. Bref, c'est la cata. Je vous rassure, les autres participantes, elles, y arrivent très bien.

A la sortie du cours, j'ai quelques brûlures dues à l'échauffement de ma peau contre la barre mais rien de grave. Mais le lendemain, j'ai des bleus partout et des courbatures comme jamais. Moi qui doutais que le pole dance était un sport... Je sais maintenant qu'il est ultra-complet !

Mon verdict : le pole dance a surtout titillé mon amour propre car j'étais loin d'être la meilleure. Il faut que je recommence pour faire une jolie démonstration à Jules. En plus, c'est plus original que le fitness et avec, je suis sûre d'avoir un corps de rêve et d'être une pro des talons. J'y retourne !

Remerciements au Pole dance Paris. www.poledance-paris.com Tél : 06 99 13 7000.

Merci à Olivia pour sa gentillesse et ses cours sympas et dynamiques, merci à Jean-Baptiste.

Partager :