POLE Harmony
by Mel

Bienvenue dans ta *safe place*

Ton rythme - Ton chemin - Ta victoire

LIVRET D'ACCUEIL

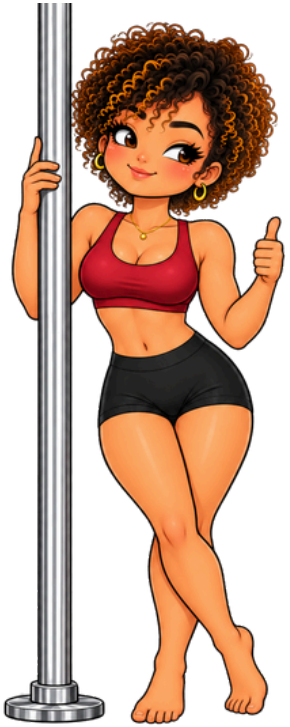
SEPTEMBRE 2026

Bienvenue dans la Team Harmony

Tu viens de faire quelque chose de bien plus grand que remplir un formulaire ou réserver un cours. Tu as choisi d'essayer, même avec les doutes, les complexes, la peur de ne pas être assez forte ou de ne pas savoir par où commencer. Alors déjà bravo.
Chez Pole Harmony, tu n'as pas besoin d'arriver prête. Tu viens justement pour apprendre. Ici, on progresse avec une méthode claire, dans le respect de ton corps et de ton niveau, sans compétition imposée et sans obligation de ressembler à qui que ce soit.

La règle numéro zéro

Mon slogan c'est **: *Ton rythme, ton chemin, ta victoire.***
Certaines figures arrivent vite, d'autres demandent du temps. Tout cela est parfaitement normal.



Ce livret va t'aider à :

- Choisir le bon cours et comprendre les niveaux
- Réserver facilement et suivre tes étoiles
- Préparer ton premier cours sans stress
- Connaître les règles de la safe place
- Retrouver les modalités de paiement, d'annulation et les CGV

ACTIONS	LIENS UTILES
Création fiche élève	
Réserver un cours	
Ton espace élève	





Qui je suis *en bref...*

Je suis une femme souriante, altruiste et bonne ambiance.

Je suis quelqu'un de simple, pétillante qui profite de la vie. Aventurière et voyageuse, j'aime connaitre ce que nous offre le monde et sortir de ma zone de confort. J'ai beaucoup déménager et voyager et ce n'est pas prêt de s'arrêter.

J'accorde de l'importance au feeling réciproque pour que tout le monde se sente bien, détendu et avoir des résultats encore plus époustouflants

Je me suis formé via la formation officielle DE Mariana Baum, reconnue par la Fédération Française de Danse (FFD) et a l'international (POSA) .Cette formation est complète et permet de vous accompagner pas à pas dans cette discipline sportive et artistique.

J'ai commencé en 2019 et depuis je suis accro au point de devenir professeur pour partager et surtout vous donner toute la pédagogie nécessaire pour réussir à atteindre vos objectifs.

Passionnée et toujours élève, je suis heureuse de demarrer cette nouvele activité et de vous inclure dans cette belle communauté.

Mélissa Matern

VOTRE *Safe Place*

Pole Harmony est un espace semi-couvert, chaleureux et en petit comité. Quatre personnes maximum pour 2 barres, en collectif, pour avoir le temps d'être vue, corrigée et encouragée. Ce lieu a été pensé pour pratiquer, rire, souffler, se surprendre et parfois recommencer quinze fois sans que personne ne lève un sourcil. C'est aussi un lieu a s'approprié lors d'un cours privé ou entre copine en duo.

Le lieu

Situé à Baie Mahault la retraite, il faut mettre dans le GPS la rue **"Felix Belgio"** puis **suivre ces instructions** à la lettre :

- Avancer jusqu'à l'intersection devant le panneau bleu **"Impasse des vanilliers"**
- Tourner à droite juste avant ce panneau
- Continuer tout droit jusqu'au bout puis prendre le virage à gauche
- Continuer tout droit jusqu'au bout du bout
- Une fois au bout, vous serez face à un portail, prendre le chemin apres la boîte au lettre beige et avant le portail (chemin en tuffe)
- Longer le grillage et passer le 2e portail blanc ouvert
- Vous êtes arrivé

Ce que tu peux attendre de moi

- Un enseignement méthodique, progressif et adapté à ton niveau.
- Des consignes de sécurité et des placements précis avant la recherche de performance.
- Des corrections respectueuses, avec ton consentement lorsque le contact physique est utile.
- Une atmosphère sans jugement, où toutes les morphologies et tous les parcours sont accueillis.
- Une prof qui continue elle aussi d'apprendre et qui connaît très bien les jours avec et les jours sans.

Ce que la Team Harmony protège ensemble

- La confidentialité : ce qui est partagé pendant le cours reste dans le groupe.
- Le consentement : aucune photo ou vidéo d'une autre personne sans son accord.
- Le respect : aucune remarque humiliante, sexualisante, discriminatoire ou intrusive.
- La sécurité : on écoute les consignes, on signale une douleur et on ne tente pas seule une figure non validée.

Ici, le seul corps que tu compares sérieusement au tien est celui que tu avais hier.

Les règles *de Pole Harmony*

Elles ne sont pas là pour casser l'ambiance. Elles protègent ta peau, le matériel, les autres élèves et tes chances de rester sur la barre plutôt que de lui dire au revoir en glissant.

À faire	Pourquoi
Retirer tous les bijoux 	Bagues, bracelets, montres, colliers et bijoux de cheville peuvent blesser et abîmer la barre.
Venir avec une tenue correcte et propre 	Une tenue de sport près du corps permet de bouger librement et d'utiliser l'adhérence de la peau. Une bonne hygiène corporelle avant le cours est
Apporter une serviette 	Elle sert à ton confort et à l'hygiène pendant le cours.
Apporter ta bouteille	S'hydrater, oui. La poser fermée à l'endroit prévu, aussi.
Laver tes mains avant le cours 	Des mains propres améliorent l'adhérence et protègent le matériel.
Ne rien appliquer sur son corps avant la séance 	Risque de glisser, de se blaisser et de laisser des dépôts graisseux sur les barres
Prévenir en cas de douleur ou blessure	Le cours pourra être adapté, ou reporté si pratiquer n'est pas raisonnable.

Sur place

La safe place est un **espace pieds nus**. Garde des tongs propres pour circuler avant et après le cours si tu le souhaites.
Des **tapis** sont à disposition. Tu peux aussi apporter le tien. Une **douche extérieur** peut être installer si besoin.
Des bouteilles d'eau et certaines tenues peuvent être proposées à la vente selon les stocks.
Arrive idéalement **10 minutes avant ton cours** pour te changer et commencer à l'heure.

En cas de retard

Préviens-moi dès que possible. Une tolérance **maximale de 10 minutes** est accordée. **Au-delà**, **l'accès au cours pourra être refusé**, car tu auras manqué une partie essentielle de l'échauffement et je ne pourrai plus garantir ta sécurité. Dans ce cas, la séance restera due et les étoiles seront décomptées. Même avec moins de 10 minutes de retard, rejoins le cours discrètement et suis mes indications avant d'utiliser la barre.



CE QUE
Pole Harmony propose

Le planning peut évoluer durant l'année selon la progression des groupes et les envies de la communauté. Chaque séance comprend une mise en route adaptée, un apprentissage technique et un retour au calme.

Catégorie	Durée	Pour qui	Tarif unitaire
🌟 Cours Découverte	1h	Découvrir la pole dance et l'univers Pole Harmony.	**15€**
👤 Cours Privé	1h	Un accompagnement individuel selon ton objectif et ton niveau.	**26€**
👥 Cours Duo	1h	Progresser à deux avec un accompagnement personnalisé.	**20 €/pers**
🌱 Initiation	1h	Découvrir les bases, les premiers spins	**18 €/pers**
🌸 Débutant	1h30	Construire les appuis, les grips et les premières figures. Consolider les bases et progresser vers des enchaînements plus techniques.	**22 €/pers**
🌼 Inter	1h30	Développer contrôle, inversions et transitions selon les prérequis annoncés.	**22 €/pers**
🌺 Avancé	1h30	Approfondir figures et combinaisons exigeantes avec prérequis validés.	**22 €/pers**
🧘 Souplesse & Renforcement 💪	1h	Construire mobilité, contrôle et force utiles à la pole.	**18 €/pers**
Pole choré & Pole Strap	1h	Travailler fluidité, musicalité, transitions et expression. Découvrir une discipline aérienne complémentaire avec matériel adapté.	**18 €/pers**

Le bon niveau n'est pas celui qui impressionne. C'est celui qui te fait progresser en sécurité.

COMPRENDRE *les niveaux*



Initiation
Aucune expérience nécessaire. On découvre la barre, les règles de sécurité, les appuis, la marche, les premiers spins et quelques mouvements accessibles. C'est le point de départ recommandé si tu n'as jamais pratiqué.

Débutant 1
Tu apprends les fondations : positions des mains, engagement des épaules, pivots, assises et figures de base. Tu n'as pas à maîtriser une inversion pour commencer.

Débutant 2
Tu as intégré les bases du Débutant 1 et tu peux les exécuter avec davantage de contrôle. Les combinaisons s'allongent et la préparation aux mouvements plus techniques commence progressivement.

Intermédiaire 1,2 et 3
L'accès dépend de prérequis techniques et de sécurité validés par la professeure. Le niveau ne se résume pas au temps de pratique : qualité des appuis, contrôle, force et régularité comptent aussi.

Avancé
Ce niveau demande des bases solides, une bonne conscience corporelle et la maîtrise des prérequis annoncés. Certaines figures resteront adaptées ou retirées selon le jour, la fatigue ou une douleur.

Passer au niveau suivant
Le changement de niveau se décide avec ta professeure. Il ne s'agit ni d'une course ni d'une récompense : c'est une décision pédagogique pour que le cours reste stimulant et sûr.

Les Etoiles *et les Pass*

Les étoiles sont la “monnaie” de tes cours collectifs. Tu choisis un Pass, ton compte est crédité, puis le nombre d’étoiles correspondant au cours est décompté lors de ta réservation.

1 cours collectif 1 h = 4 Étoiles Harmony ⭐⭐⭐⭐
1 cours collectif 1 h 30 = 5 Étoiles Harmony ⭐⭐⭐⭐⭐

Pass	⭐ Étoiles	Validité	Équivaut à	Tarif	Prix / cours 1h	Prix/cours 1h30
🌱 **Envol**	24 ⭐	1 mois	6 cours d'1 h **ou** 4 cours d'1 h 30 + 1	**102€**	17€	21,25€
🌸 **Essentiel**	70 ⭐	3 mois	17 cours d'1 h **ou** 14 cours d'1 h 30	**280€**	16€	20€
💎 **Excellence**	160 ⭐	6 mois	40 cours d'1 h **ou** 32 cours d'1 h 30	**600€**	15€	18,75€

Les cours de 1 heure et de 1 heure 30 peuvent être mixés. Le nombre exact de séances dépend donc de tes choix. Les étoiles expirent à la date de fin du Pass et le solde restant n’est pas reporté, sauf disposition particulière prévue dans les CGV.

Cours découverte

L’initiation découverte d’une heure est proposée à 15 €. Si tu souscris **un Pass dans les 7 jours**, ces **15 € sont déduits** une seule fois de ton premier Pass et le cours découverte devient le premier cours de ce Pass.

Pass Unlimited
et cours privés

LE PASS HARMONY

Le Pass Harmony Illimité est idéal pour les élèves qui souhaitent progresser rapidement, varier les cours et profiter pleinement, en toute liberté de l'expérience Pole Harmony.

💡 Le Pass Harmony Illimité devient particulièrement avantageux si tu pratiques environ 3 fois par semaine ou davantage.
👉🏽Accès à tous les cours collectifs (hors cours privés, duo et workshops).

Pass	Validité	Tarif	Fréquence **3 fois/semaine**
👑 Harmony Illimité	1 mois	**179€**	≈ 14,90 €/cours
👑 Harmony Illimité	3 mois	**499€**	≈ 13,90 €/cours
👑 Harmony Illimité	6 mois	**939€**	≈ 13,00 €/cours

PASS PRIVÉ

Les cours privés et duo disposent de leur propre tarification et ne sont pas concernés par le système d'étoiles.

Pass	Nombre séances	Validité	Tarif	Economie	Prix/cours
🦋 **Performance**	10	6 mois	240€	20€	24€

Inscription *et frais*

L'inscription permet de créer ton dossier élève, de recueillir les informations utiles à ta sécurité et de t'ouvrir les accès nécessaires. Elle devient définitive après réception des éléments demandés et du paiement applicable

Ton parcours en cinq étapes:

- Remplis le **formulaire d'inscription** avec tes coordonnées, ton niveau et les informations de santé utiles à la pratique.
- Lis le présent **livret** et les **CGV** en annexe.
- Règle les **frais d'inscription de 40 €**, applicables une seul fois par an.
- Choisis ton cours découverte, ton Pass ou ton cours privé, puis **verse les arrhe**s demandées pour bloquer ta place.
- Reçois ton accès à l'**espace élève Notion** et réserve ton premier créneau.

Documents ou informations à prévoir

Coordonnées et personne à prévenir en cas d'urgence.

Questionnaire de santé et signalement des blessures, traitements, grossesse ou situation nécessitant une adaptation.

Choix séparé concernant le droit à l'image : accepter ou refuser ne change pas l'accès aux cours.

Lien d'inscription : (en cours de création)

Réserver *un cours*



- Ouvre le planning depuis ton espace élève ou le lien de réservation.
- Choisis uniquement un cours correspondant à ton niveau validé.
- Vérifie la durée : 1 h vaut 4 étoiles et 1 h 30 vaut 5 étoiles.
- Confirme ta réservation. Les étoiles sont alors décomptées selon le fonctionnement indiqué dans l'outil
- Verifie le nombre de places disponible

Places et liste d'attente

Les collectifs sont **limités à quatre** personnes. Lorsqu'un cours est complet, inscris-toi en liste d'attente aupres de ta professeur.
Une place libérée peut être attribuée après confirmation, selon le système utilisé.

Annuler ou déplacer

Toute annulation ou demande de déplacement doit être demandé à la professeur. À **moins de 24 heures** du cours, **la séance est due et les étoiles ne sont pas recréditées**, sauf motif légitime accepté ou disposition légale contraire.
Au-delà de 24 heures, elles sont recréditées selon les conditions du Pass.

Si Pole Harmony annule

En cas d'annulation par Pole Harmony, le cours est recrédité ou reporté. Aucune étoile n'est perdue. Les **aarhes ne sont pas remoursables**, Pole Harmony proposera un nouvesu créneau pour les élèves impactés.

Paiements arrhes *et facturation*

Moyens de paiement

Les règlements des **aarhes** sont acceptés par **wero et virement instantané** . Une preuve de paiement peut être envoyée selon le mode utilisé. Les **forfaits et solde** du cours doivent être payé **en espèces** le jour de l'inscription (pass) ou du cours (à l'unité).

Arrhes pour réserver

L**es arrhes bloquent ta place** ou ton créneau. Leur montant est de 5 € et le solde doit être réglé au plus tard le jour du cours. Les conséquences d'une annulation par l'élève ou par Pole Harmony sont détaillées dans les CGV.

Paiement en plusieurs fois

Le paiement fractionné est possible uniquement lorsqu'il est proposé pour le Pass choisi. L'échéancier accepté reste dû selon les CGV, même si l'élève n'utilise pas toutes ses étoiles, sauf cas extrême. Les paiement en plusieurs fois se font egalement en espèces.

À retenir

- Une réservation n'est garantie qu'après confirmation et paiement ou arrhes exigibles.
- Un Pass est personnel et non cessible, sauf accord écrit exceptionnel.
- Les étoiles non utilisées à l'échéance expirent.
- Toute réduction doit apparaître au moment de l'achat ou être confirmée par écrit.

Ton espace élève *Notion*

Ton espace élève centralise l'essentiel pour éviter la chasse au trésor entre les messages, les captures d'écran et le fameux "je suis sûre que je l'avais noté quelque part".

Tu y retrouveras

- Ton profil et les informations pratiques
- Le planning et le lien de réservation
- Ton Pass, sa date de validité et ton solde d'étoiles
- Tes présences, absences et réservations à venir
- Des ressources pédagogiques ou annonces selon les cours
- Les liens importants et les coordonnées de contact

Bonnes pratiques

- Ne partage pas ton lien personnel s'il contient des informations privées.
- Vérifie ton solde et la date d'expiration avant de réserver.
- Signale rapidement toute erreur de décompte.
- Mets à jour tes coordonnées et informe Pole Harmony d'un changement important pour ta pratique.

Accéder à mon espace élève : (en cours de création)

Avant pendant et après *ton cours*

Avant	Pendant	Après
Hydrate-toi et mange suffisamment sans repas lourd juste avant.	Écoute ton corps et signale toute douleur inhabituelle.	Hydrate-toi et laisse à ton corps le temps de récupérer.
Évite crème, huile et anti-moustique sur la peau.	Respecte l'ordre des exercices et les consignes de parade.	Range ton espace et nettoie le matériel selon les consignes.
Apporte tenue, serviette et bouteille.	Demande avant de filmer quelqu'un d'autre.	Note tes sensations et célèbre les petites victoires.
Arrive environ 10 minutes en avance.	Ne tente pas seule une figure non validée.	Préviens si une gêne ou douleur persiste.

Santé et sécurité

La pole dance est une activité physique exigeante. Tu restes responsable de signaler toute information utile et de demander un avis médical lorsque ta situation le nécessite. En cas de grossesse, blessure récente, douleur aiguë, malaise ou contre-indication, préviens avant la séance. La professeure peut refuser ou interrompre une participation si les conditions de sécurité ne sont pas réunies.

Les bleus, la fatigue musculaire et les petites courbatures peuvent faire partie de l'apprentissage. Une douleur vive, persistante ou articulaire n'est pas un badge de courage : on s'arrête et on en parle.

Photos & Vidéos
vie de la communauté

Les progrès méritent parfois leur moment de gloire, mais toujours avec le consentement de chacun.

Tu peux filmer ton passage si cela ne perturbe pas le cours et si la professeure l'autorise.

Cadre uniquement les personnes qui ont donné leur accord.

Avant toute publication, demande l'accord des personnes reconnaissables.

Pole Harmony utilisera ton image à des fins de communication uniquement si tu as donné une autorisation distincte, libre et révocable pour les usages futurs.

Communiquer avec Pole Harmony

Pour les absences, paiements ou questions personnelles, utilise **whatsapp**. Les groupes communautaires servent aux informations collectives et à la bonne humeur, pas au partage de données médicales ou de conflits individuels.

L'esprit Team Harmony

On encourage sans imposer. On applaudit une première montée comme une figure avancée. On peut être fière d'une séance spectaculaire, mais aussi d'être venue un jour où le canapé avait monté une opération de séduction très organisée.

Tu es prête. Pas parfaite, pas sans appréhension : prête à essayer.
Et c’est largement suffisant pour commencer. À bientôt sur la barre.



FAQ

Je ne suis ni forte ni souple. Je peux venir ?

Oui. La force, la souplesse et la coordination se construisent. L'initiation sert précisément à commencer.

Quelle tenue choisir ?

Un short et une brassière ou un débardeur près du corps sont pratiques. La peau aide à tenir sur la barre. Apporte aussi une tenue plus couvrante pour l'échauffement si tu le souhaites.

Puis-je mettre de la crème le matin ?

Le plus sûr est d'éviter les produits hydratants le jour du cours sur les zones de contact. Ils peuvent rester sur la peau et réduire l'adhérence.

Je suis en retard, que faire ?

Préviens dès que possible. Un retard important peut empêcher ta participation si l'échauffement de sécurité a été manqué, sans remboursement automatique.

Puis-je donner mes étoiles à quelqu'un ?

Les Pass et les étoiles sont personnels, sauf accord écrit exceptionnel.

Je ne connais pas mon niveau.

Choisis une initiation ou contacte Pole Harmony. Ton niveau sera orienté selon tes acquis réels, pas seulement le nombre de mois pratiqués.

Puis-je venir accompagnée ?

Uniquement si cela a été accepté à l'avance et si les conditions d'accueil le permettent. La confidentialité et l'espace de pratique restent prioritaires.

Où vérifier mes étoiles ?

Dans ton espace élève Notion, avec ton Pass et sa date d'expiration.