

Conditions générales d'utilisation

Version du 14 octobre 2026

1. Ce que couvrent ces CGU

Ces conditions encadrent l'utilisation du site definebypauline.com et de l'espace membre, édités par la SARL Studio Pauline Delcourt (voir les [mentions légales](#)). En créant un compte, tu les acceptes. Les conditions de vente de l'abonnement sont détaillées dans les [CGV](#).

2. Ton compte

Le compte se crée avec ton adresse e-mail : un lien de connexion reçu par e-mail la vérifie, puis tu choisis ton mot de passe. Cette adresse et ce mot de passe sont tes clés d'accès : garde l'adresse à jour, garde le mot de passe pour toi, et ne laisse personne d'autre les utiliser pour se connecter à ton espace.

3. Un compte, une personne

Ton abonnement est strictement personnel : un compte = une personne. Le partage d'accès (transfert du lien de connexion ou du mot de passe, compte utilisé à plusieurs) n'est pas autorisé.

4. Les contenus et leur propriété

Les vidéos, textes et images de DEFINE sont protégés par le droit d'auteur. Ton abonnement t'accorde un droit de visionnage en streaming, personnel, non exclusif et non cessible, pendant la durée de ton abonnement. Il est interdit de télécharger, capturer, enregistrer ou rediffuser les contenus, de les projeter en public ou de les utiliser pour animer tes propres cours.

5. Ta pratique, ta santé

Les séances DEFINE sont des cours en vidéo, que tu pratiques seule, à ton rythme. Avant de commencer, assure-toi qu'aucune contre-indication ne s'y oppose — et demande l'avis d'un médecin en cas de doute, notamment en cas de blessure, de grossesse, de post-partum, d'opération récente ou de pathologie chronique. Écoute ton corps : si une douleur apparaît, arrête le mouvement. Les vidéos, comme les réponses de Pauline sous les séances, ne constituent ni un avis médical ni une rééducation, et ne remplacent pas un cours encadré en présentiel. Les recettes sont des idées de cuisine : elles ne constituent ni un avis médical ni un conseil diététique.

6. Les commentaires sous les séances

Sous chaque séance, les membres abonnées peuvent poser leurs questions, et Pauline y répond, à son rythme : aucun délai de réponse n'est promis. Pour commenter, il faut avoir au moins 18 ans, donner son nom et cocher la case de consentement présentée avec la charte avant le premier commentaire ; en publiant, tu acceptes aussi les règles de cet article et de l'article 7. Un commentaire, c'est du texte : 1 000 caractères au plus, et 5 commentaires par heure au plus. Il est visible des autres membres, avec ton prénom et l'initiale de ton nom ; l'équipe DEFINE voit ton nom complet. Les réponses de Pauline sont des conseils de pratique, pas un avis médical.

Tes textes restent à toi. Tu nous autorises seulement, gratuitement, à les afficher dans l'espace membre, sous la séance, jusqu'à ce que tu les supprimes, et au plus tard trois ans après la fin de ton abonnement (voir la page [Confidentialité](#)) ; nous ne les utilisons nulle part ailleurs (réseaux sociaux, lettre, publicité) sans ton accord écrit.

Pour que cet espace reste doux, nous retirons un commentaire blessant, hors sujet, publicitaire, qui parle de la santé ou de la vie privée de quelqu'un d'autre, ou dont le contenu est manifestement illicite. C'est une personne de l'équipe qui lit et qui décide, jamais un outil automatique. Si nous retirons ton commentaire, nous t'écrivons pourquoi et quelle règle s'applique ; tu peux le contester en répondant à cet e-mail. Si nous maintenons notre décision, nous t'indiquons le médiateur de la consommation (voir les [CGV](#)) ; tu peux aussi saisir le tribunal.

Si tes commentaires enfreignent ces règles de façon répétée, nous t'écrivons d'abord pour te dire ce qui ne va pas, et tu peux nous répondre ; si cela continue, nous pouvons te retirer la possibilité de commenter. Pour un contenu manifestement illicite ou un danger pour quelqu'un, nous retirons le commentaire et la possibilité de commenter sans attendre, et nous t'écrivons le jour même pourquoi. La suspension du compte reste réservée aux cas graves (article 7).

Un commentaire te gêne ? Utilise « Signaler », sous ce commentaire. Si tu n'es pas membre et qu'un commentaire te semble illicite, écris-nous à bonjour@definebypauline.com en indiquant la séance, le commentaire, pourquoi il te semble illicite, ton nom, et que ces informations sont exactes et données de bonne foi. Pour toute personne comme pour les autorités, cette adresse est notre point de contact unique au sens du règlement européen sur les services numériques, en français ou en anglais.

Nous pouvons fermer les commentaires pendant nos absences, quand personne de l'équipe ne peut les lire, au plus un mois d'affilée, ou le temps nécessaire pour une raison de sécurité ou sur décision d'une autorité ; ils reviennent ensuite tels quels, sauf ceux qu'une autorité nous demande de retirer. Si nous devons les fermer définitivement, pour une raison sérieuse que nous te donnerions (par exemple si nous ne pouvions plus les lire et y répondre), nous te préviendrions par e-mail un mois avant, et tu pourrais alors résilier ton abonnement, la période payée et non consommée t'étant remboursée.

7. Suspension de compte

En cas de manquement grave à ces conditions, ton compte peut être suspendu ou résilié. Les manquements graves sont : le partage de compte ; la captation ou la rediffusion des contenus ; dans l'espace commentaires, un contenu manifestement illicite, des menaces ou du harcèlement, ou des manquements à l'article 6 repris après qu'on t'a retiré la possibilité de commenter. Avant de suspendre ou de résilier, nous t'écrivons pour t'en donner la raison, en citant cet article, et tu as 8 jours pour nous répondre ; nous t'écrivons ensuite notre décision et ses motifs, avec le médiateur de la consommation (voir les [CGV](#)) et la possibilité de saisir le tribunal. Seul un danger pour quelqu'un justifie une suspension immédiate : nous t'écrivons alors le jour même pourquoi. Pendant une suspension, tu ne paies pas : la formule mensuelle n'est pas prélevée, et en formule annuelle les jours de suspension te sont remboursés. Si nous résilions ton abonnement de notre initiative, la période payée et non consommée t'est remboursée au prorata.

8. Disponibilité du service

Nous faisons le maximum pour que le service soit accessible en permanence, sans pouvoir garantir une disponibilité absolue (maintenance, incident technique, cas de force majeure). Le catalogue évolue : des séances peuvent être ajoutées, remplacées ou retirées.

9. Droit applicable

Ces conditions sont soumises au droit français. En cas de litige, voir la clause « Litiges et médiation » des CGV — et avant tout, écris-nous : la quasi-totalité des soucis se règlent par e-mail à bonjour@definebypauline.com.