

TENUE DE COURS 2024-2025 DIVISION JEUNE

POURQUOI UNE TENUE PARTICULIÈRE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

La tenue de danse est très importante pour pouvoir se mouvoir avec aisance tout en restant élégant. Elle est faite pour que les lignes du corps soient bien visibles, autant par le professeur que par l'élève lui-même qui va pouvoir s'auto-corriger grâce au miroir. Les vêtements larges comme les survêtements ne permettent pas de corriger sa posture.

C'est pourquoi, dans un but esthétique et de bien-être, **NOUS IMPOSONS UNE TENUE DE COURS qui doit être respectée par tous**, selon le code vestimentaire décrit pages 2 et 3, les photos des modèles sont en page 3.

QUELQUES REGLES ET CONSEILS

Pas de bijoux, ni de montres dans les studios de danse.

Les sous-vêtements pour les filles. Il y en a des spécifiques vendus par les magasins spécialisés dans la danse. Ils sont conçus pour être très discrets, doux et sans couture, pour rendre possible tous les mouvements. Si le port du soutien-gorge est nécessaire, les bretelles du soutien-gorge devront être dissimulées sous les bretelles du justaucorps mais pas de soutien-gorge avec armatures et bonnets rembourrés.

Nous préconisons le port du justaucorps car c'est la tenue la plus pratique. Il n'entrave pas les mouvements, facilite les corrections permettant de s'assurer du travail musculaire et du placement de l'élève. C'est une tenue qui ne bouge pas, ce qui évite de devoir remettre en place ses vêtements pendant le cours. Danser sans justaucorps implique de porter un tee-shirt moulant assez long pour éviter de dévoiler certaines parties du corps lors des enchaînements.

COIFFURE

Il faut veiller à avoir **une coiffure qui ne gêne pas. Les cheveux doivent donc être attachés.**

Initiation à la danse et danse classique, le chignon est obligatoire pour les cheveux longs.

Pour les cheveux courts, faites-les tenir avec un maximum de barrettes plates pour ne pas avoir de mèches dans les yeux.

Pour les autres cours, les cheveux doivent être attachés (queue de cheval pour les cheveux longs, bandeau pour les cheveux courts).

OU ACHETER LA TENUE

Directement dans les magasins de danse, dont Absolutdanse (Uccle) ou via la commande groupée que nous faisons en septembre au Studio 52 (venir nous voir à l'accueil).

Les vêtements STUDIO 52 (crop top, sweet ...) **sont en vente à l'école.**



CODE VESTIMENTAIRE OBLIGATOIRE POUR TOUS

Initiation à la danse

- a) Filles **La tenue de danse se porte sans sous-vêtements**
- **Collant** rose pâle avec pieds. (Il doit être lavé après chaque utilisation).
 - **Chaussons** demi-pointes roses/saumon
 - **Justaucorps** : modèle simple et couleur au choix (Nous conseillons les modèles *Intermezzo 3000* ou *le tutu Noisette*)
 - **Facultatif** : jupette voile, cache-cœur
- b) Garçons
- **Collant opaque noir avec pieds ou pantalon jogging noir**
 - **Chaussons** demi-pointes noirs
 - **T-shirt UNI** manches courtes (en hiver manches longues si besoin)



Initiation acro danse : voir acrodanse page 3

Danse classique **TENUE UNIQUE PAR CLASSE**

- a) Filles
- **Collant** rose pâle avec pieds. Il doit être lavés après chaque utilisation.
 - **Chaussons demi-pointes** roses/saumon (à partir de «Bases» bi-semelles)
 - **Justaucorps modèle imposé par classe** (photos de tous les modèles page 3)
- | | | | |
|-------------------|------------|--------|-------------|
| • Débutants : | Intermezzo | 3000 | en rose |
| • Bases: | So Dança | E10559 | en blanc |
| • Exploratoires : | So Dança | E10559 | en rouge |
| • Intermédiaires: | WearMoi | Marie | en burgundy |
| • Moyens: | Intermezzo | 31125 | en noir |
- **Facultatif** :
- | | <u>Jupette</u> | <u>short</u> | <u>cache-coeur</u> |
|-------------------|------------------------------------|--------------|--------------------|
| • Débutants: | rose (Intermezzo 7073, 7424) | - | rose |
| • Bases: | blanche (Intermezzo 7073, 7424) | noir | blanc |
| • Exploratoires: | rouge (Intermezzo 7073) | noir | noir |
| • Intermédiaires: | burgundy (WearMoi Daphne ou Magda) | noir | noir |
| • Moyens: | noir | noir | noir |



La tenue de danse classique se porte sans sous-vêtements.

Toutefois, à l'adolescence, cela n'est pas toujours possible, il existe **des sous-vêtements spécifiques** vendus par les magasins spécialisés dans la danse. Ils sont de couleur peau, conçus pour être très discrets sous le justaucorps. Ils sont doux et sans couture, pour rendre possible tous les mouvements. Si le port du soutien-gorge est toutefois nécessaire pour les personnes dotées d'une très forte poitrine, les bretelles du soutien-gorge devront être dissimulées sous les bretelles du justaucorps mais pas de soutien-gorge avec armatures et bonnets rembourrés.

- b) Garçons
- **Collant** avec pieds noirs
 - **Chaussons** demi-pointes noirs
 - **T-shirt** blanc manches courtes



Modern' Jazz

- **Bas** : Pantalon de danse ou leggings ou short **NOIR**
 - **Haut** : justaucorps pour les filles et t-shirt pour les garçons **SELON LE CODE COULEUR**
- | | |
|-------------------|---------------------------|
| • Débutants: | rose ou blanc |
| • Bases: | blanc |
| • Exploratoires : | rouge |
| • Intermédiaires: | rouge ou burgundy-bordeau |
| • Moyens: | noir |
- **Aux pieds**: chaussettes **NOIRES** (le travail pieds nus facilite la compréhension de nombreux mouvements)
 - **Facultatif**: Crop top **NOIR** ou t-shirt **NOIR** suffisamment moulant, sweet **gris** Studio 52 (en hiver)



Contemporain, Acro Danse et Danse Aérienne PAS DE TENUE DE VILLE

- **Bas:** Pantalon de danse ou leggings **NOIR**
- **Haut:** protéger les épaules avec des manches
 - pour les filles: **justaucorps COULEUR UNIE** (conseillé *Intermezzo 3010*) + Crop top noir ou t-shirt suffisamment moulant **COULEUR UNIE**
 - pour les garçons: t-shirt **COULEUR UNIE**
- **Aux pieds:** chaussettes **NOIRES** (contemporain, acro), pieds nus pour l'aérien
- **Facultatif:** sweet gris Studio 52 (en hiver)



Hip-Hop, LAVibes, Dancehall et Break Dance PAS DE TENUE DE VILLE

(NI JEANS, JUPE, SHORT ou COLLANT)

- **Bas :** Pantalon de danse ou training (épais pour le Break)
- **Haut :** sweet ou t-shirt **COULEUR UNIE** (longues manches pour le Break)
- **Aux pieds :** Chaussettes **NOIRES** ou baskets souples **NOIRS avec des semelles qui ne tâchent pas, qui seront utilisés exclusivement dans le studio**
- **Facultatif:** Genouillère pour le Break



QUELQUES MODELES

Justaucorps

WearMoi Tutu Noisette



Intermezzo 3000 rose



So Dança E10559 blanc et rouge



WearMoi Marie Burgundy



Intermezzo 31125



Intermezzo 3010



Crop Top



Jupette

Intermezzo 7073, 7424



WearMoi Magda, Daphne Burgundy



Short



Pantalon de danse



Chaussons demi-pointe

Uni-Semelle et Bi-Semelles



Basket - Sneakers



Vulcanize (Dansez-vous)



Sneaker Arts Martiaux

