

TENUE DE COURS 2026-2027 - DIVISION JEUNES

TENUE OBLIGATOIRE	2
OU ACHETER LA TENUE ?	2
QUELQUES RÈGLES ET CONSEILS	2
COIFFURE	2
CODE VESTIMENTAIRE OBLIGATOIRE POUR TOUS	
Initiation à la danse	3
Danse Classique	4
Modern Jazz	5
Contemporain, Acrodanse & Danse Aérienne	6
Danses Urbaines : Street Jazz, Hip-Hop & Breakdance	7-8
Bien-être: Pilates, Yoga & Barre au sol	8-9
QUELQUES MODELES	10

TENUE OBLIGATOIRE

Nous imposons une tenue de cours, adaptée à chaque discipline et dans un esprit à la fois moderne et élégant. Celle-ci **doit être respectée par tous les élèves**, conformément au code vestimentaire présenté aux pages 3 à 9. Les photos des différents modèles se trouvent en page 10.

Cette tenue est essentielle, car elle permet aux **élèves d'être élégants et harmonieux** pendant les cours ainsi que lors des démonstrations. Conçue spécialement pour la pratique de la danse ou du sport, elle met **en valeur le placement du corps**, la qualité du mouvement et permet de danser ou de se mouvoir avec aisance.

Les lignes du corps restent bien visibles, aussi bien pour le professeur, qui peut corriger avec précision, que pour l'élève lui-même, qui peut s'auto-corriger grâce au miroir.

OU ACHETER LA TENUE ?

Vous pouvez vous procurer les différents éléments composant la tenue :

- Directement dans un magasin spécialisé en vêtements de danse et de bien-être. Nous vous recommandons Absoludanse, situé au 14 rue du Postillon à Uccle : <https://www.absoludanse.be>
- Par l'intermédiaire de Studio 52, dans le cadre des commandes groupées que nous effectuons auprès d'Absoludanse. Pour passer commande, merci de nous envoyer un e-mail (Nom , prénom et classe de l'élève + articles désirés en indiquant la taille et/ou **la pointure de ville**). Le délai de livraison est généralement de 15 à 20 jours, sous réserve que les articles soient disponibles en stock chez Absoludanse.

⚠ Concernant **les chaussons de danse, les pointures ne correspondent pas à celles des chaussures de ville** et peuvent varier selon les marques et les modèles. Il est donc indispensable de les essayer. Nous **déconseillons fortement leur achat sur Internet**.

Les vêtements **STUDIO 52** (crop top noir, hoodie orange, sweat gris ...) sont vendus **exclusivement à l'école**.



QUELQUES RÈGLES ET CONSEILS

- Pour des raisons de sécurité, le port **de bijoux et de montres est interdit** pendant tous les cours.
- **Les pantalons en jean ne sont pas autorisés** pendant les cours.
- Pour les filles.
 - Nous recommandons le **port de sous-vêtements adaptés à la danse** ou au sport. Ils sont spécialement conçus pour être discrets, confortables, sans couture et permettre une totale liberté de mouvement. Si le port d'un soutien-gorge est nécessaire, ses bretelles devront être dissimulées. **Les brassières de sport volumineuses très visibles**, qui altèrent l'esthétique de la tenue de danse, **sont à éviter**.
 - Nous préconisons le **port du justaucorps**, tenue la plus adaptée à la pratique de la danse. Il n'entrave pas les mouvements, facilite les corrections du professeur en mettant en évidence le placement et le travail musculaire, et reste parfaitement en place tout au long du cours, évitant ainsi aux élèves de devoir réajuster leur tenue.

COIFFURE

Elle ne doit en aucun cas gêner la pratique de la danse. **Les cheveux doivent donc être correctement attachés pour tous et tous les cours**.

- Cheveux courts : bandeau ou barrettes afin de maintenir les mèches hors du visage
- Cheveux longs :
 - **Initiation à la danse et Danse classique** : le **chignon est obligatoire** pour les filles.
 - **Toutes les autres disciplines** : au minimum une queue de cheval.



Initiation à la danse

La priorité est **le confort**. La tenue doit être simple et adaptée afin que l'enfant puisse bouger facilement, sans avoir à réajuster ses vêtements, tout en permettant au professeur d'observer le placement du corps.

Haut

▪ Filles

- Justaucorps simple, couleur au choix (conseil: les modèles *Wear Moi* Ballerine ou Tutu Noisette – photos page 10).
- Cache-cœur facultatif

▪ Garçons

- T-shirt uni, couleur au choix

Bas

▪ Filles

- Collant rose pâle avec pieds
- Jupette en voile facultative

▪ Garçons

- Collant opaque noir avec pieds ou pantalon de jogging noir près du corps.

Aux pieds

▪ Filles

- Chaussons demi-pointes roses pâles ou saumon

▪ Garçons

- Chaussons demi-pointes noirs

Conseils

- Les collants doivent être lavés régulièrement afin de garantir une bonne hygiène.
- Le justaucorps se porte **sans sous-vêtements** (sauf nécessité particulière, auquel cas ceux-ci devront être invisibles).



Danse classique

La priorité est la **précision du placement et l'élégance des lignes**. Une tenue unique est imposée pour chaque niveau afin de préserver l'harmonie visuelle du groupe.

Haut

▪ Filles

- Justaucorps : **modèle et couleur imposés** selon le niveau (photos page 10).
 - Niveau I : *Wear Moi Ballerine* rose
 - Niveau II : *So Dança E10559* blanc
 - Niveau III : *So Dança E10559* rouge
 - Niveau IV : *Wear Moi Marie* burgundy
 - Niveau V : *Intermezzo 31125* noir
- Cache-cœur facultatif
 - Niveau I : rose
 - Niveau II : blanc
 - Niveau III : noir
 - Niveau IV : noir
 - Niveau V : noir

▪ Garçons

- T-shirt uni à manches courtes, couleur au choix

Bas

▪ Filles

- Collant rose pâle avec pieds
- Jupette en voile facultative (photos page 10)
 - Niveau I : —
 - Niveau II : blanche (*Intermezzo 7073* ou *7424*)
 - Niveau III : rouge (*Intermezzo 7073*)
 - Niveau IV : burgundy (*Wear Moi Daphne* ou *Magda*)
 - Niveau V : noire
- Short facultatif : noir (à partir du Niveau II)

▪ Garçons

- Collant opaque noir avec pieds.

Aux pieds

▪ Filles

- Chaussons demi-pointes roses pâles ou saumon

▪ Garçons

- Chaussons demi-pointes noirs

Conseils

- Les collants doivent être lavés régulièrement afin de garantir une bonne hygiène.
- Le justaucorps se porte **sans sous-vêtements** (sauf nécessité particulière, auquel cas ceux-ci devront être invisibles).
- Si le port d'un soutien-gorge est nécessaire, les bretelles devront être totalement dissimulées sous celles du justaucorps. Les brassières de sport apparentes ou trop volumineuses ne sont pas autorisées.



Modern Jazz

La priorité est la **qualité du mouvement, la fluidité et l'expression artistique**. **Un code couleur est imposé pour chaque niveau** afin de préserver l'harmonie visuelle du groupe.

Haut

▪ Filles

- Justaucorps ou brassière de danse, modèle au choix selon **le code couleur** (modèle conseillé : *Wear Moi* Abbie, Candide, Coralie, photos page 10)
 - Niveau I : rose
 - Niveau II : blanc
 - Niveau III : rouge
 - Niveaux IV, V et VI : couleur au choix
- Facultatif: crop top noir Studio 52 ou uni, sweat gris Studio 52 ou sweat uni sans inscription, selon le code couleur.

▪ Garçons

- T-shirt ou sweat uni sans inscription, selon **le code couleur**
 - Niveau I : rose pâle ou beige
 - Niveau II : blanc
 - Niveau III : rouge
 - Niveaux IV, V et VI : couleur au choix
- sweat gris Studio 52

Bas

▪ Filles

- Pantalon de danse, leggings ou short **noir**

▪ Garçons

- Pantalon de danse, jogging près du corps ou short **noir**.

Aux pieds

- Chaussettes **noires** (le travail en chaussettes facilite la compréhension de nombreux mouvements).

Conseils

- Les vêtements doivent être suffisamment ajustés pour permettre au professeur d'observer le placement du corps
- Les brassières de sport apparentes ou trop volumineuses sont à éviter.

CONTEMPORAIN ACRODANSE DANSE AÉRIENNE

FLUIDITÉ.
FORCE.
ÉLÉVATION.



Contemporain, Acrodanse & Danse Aérienne

La priorité est la **liberté de mouvement**, la **sécurité** et le **contact avec le sol ou les agrès aériens**.

Haut

▪ Filles

- Justaucorps uni avec manches ou petites manches (modèles conseillés : *Intermezzo 3010*, *3060* et *Wear Moi Candide*, *Coralie*, photos page 10)
- Facultatif : crop top noir uni ou Studio 52, T-shirt ajusté uni sans inscription, sweat ajusté uni sans inscription ou sweat gris Studio 52

▪ Garçons

- T-shirt uni, couleur au choix
- Facultatif : sweat uni sans inscription ou sweat gris Studio 52

Bas

▪ Filles

- Pantalon de danse, leggings ou jogging léger **noir**

▪ Garçons

- . Pantalon de danse ou jogging léger **noir**

Aux pieds

- Chaussettes **noires** ou pieds nus, selon les consignes du professeur

Conseils

- Les **épaules doivent être couvertes** afin de protéger la peau lors des appuis au sol et des frottements avec les tissus et les cerceaux.
- Les vêtements doivent être **suffisamment ajustés** pour permettre au professeur d'observer le placement du corps.



DANSES URBAINES

Danses Urbaines : Street Jazz, Hip-Hop & Breakdance.

Street Jazz

La priorité est la **qualité du mouvement, la précision et le style**. La tenue est dans l'esprit de la discipline, tout en étant élégante et adaptée à un cours de danse. Le corps doit rester suffisamment visible permettant au professeur de corriger les alignements. Le style est un **Urban Chic** : urbain, dynamique et soigné.

Haut

- T-shirt près du corps ou légèrement ample, débardeur, crop top ou sweat léger, sans inscription sauf Studio 52.

Bas

- Jogging ajusté, leggings, cargo stretch ajusté ou pantalon de danse souple.

Aux pieds

- Baskets de danse, réservées à la salle, avec une semelle souple pour une bonne glisse (pas de chaussures de running).

Conseils

- Éviter les pantalons très larges qui masquent le travail des jambes.

Hip-Hop

La priorité est le **groove, l'énergie, l'attitude et l'expression personnelle**. La tenue s'inspire du style **Streetwear**, avec davantage de volume et de liberté que le Street Jazz, tout en restant adaptée à la pratique de la danse.

Haut

- T-shirt ample ou oversize, débardeur ou sweat, sans inscription sauf Studio 52.

Bas

- Jogging ample, cargo.

Aux pieds

- Baskets de sport ou de danse, réservées à la salle, avec un bon maintien et une semelle adaptée aux pivots.

Conseils

- Les shorts et pantalons Jean ne sont pas adaptés.

Breakdance

La priorité est le **confort, la protection et la liberté de mouvement**. La tenue s'inspire d'un style **Streetwear fonctionnel**, conçu pour le travail au sol et les figures acrobatiques.

Haut

- T-shirt ample, sweat, hoodie, sans inscription sauf Studio 52

Bas

- Jogging résistant, pantalon de survêtement ou cargo souple.

Aux pieds

- Baskets, réservées à la salle, avec une semelle plate offrant une bonne adhérence sans être trop accrocheuse.

Conseils

- Éviter les vêtements trop courts qui remontent facilement.
- Les genoux doivent être couverts afin de protéger la peau lors des appuis au sol.
- Genouillères ou coudières possibles pour certains exercices ou pour les débutants.
- Bonnet ou casquette autorisés si le professeur l'autorise.

Les trois disciplines en un coup d'œil

Street Jazz

Urban Chic

Tenue plutôt ajustée

Élégance et précision

Technique et chorégraphique

Le corps reste visible

Hip-Hop

Streetwear

Tenue ample

Énergie et attitude

Groove et freestyle

Plus de volume

Breakdance

Streetwear fonctionnel

Tenue ample et résistante

Technique et travail au sol

Acrobatique et puissance

Priorité au confort et à la protection



STREET JAZZ

Urban chic



Top ajusté
ou légèrement ample



Legging ou jogging
ajusté ou cargo stretch



Baskets de danse
propres



HIP-HOP

Streetwear



T-shirt ample
ou oversize



Jogging ample
ou cargo



Baskets de sport
propres



BREAKDANCE

Streetwear fonctionnel



T-shirt ample
ou hoodie



Jogging résistant
ou cargo



Baskets plates
et adhérentes

Bien-être



Bien-être : Barre au sol, Pilates & Yoga

Pilates

La priorité est **le confort, la précision des mouvements et l'alignement du corps**. La tenue doit être près du corps afin de permettre au professeur d'observer le placement et d'effectuer des corrections précises.

Haut

- Débardeur, T-shirt ou brassière de sport. Sweat léger pour l'échauffement si nécessaire.

Bas

- Legging ou pantalon de sport près du corps.

Aux pieds

- Pieds nus, chaussettes ou chaussettes antidérapantes selon les consignes du professeur.

Conseils

- Les vêtements doivent permettre une totale liberté de mouvement et ne peuvent être trop amples pour ne pas masquer le placement du corps

Yoga

La priorité est **le confort, la respiration et la fluidité des mouvements**. La tenue doit être souple et confortable, sans comprimer le corps ni limiter les amplitudes de mouvement.

Haut

- Débardeur, T-shirt ou brassière de sport. Sweat léger ou veste de sport pour les moments de relaxation si nécessaire.

Bas

- Legging, pantalon de yoga ou pantalon de sport souple.

Aux pieds

- Pieds nus ou chaussettes antidérapantes selon les consignes du professeur.

Conseils

- Éviter les fermetures éclair, boutons ou accessoires pouvant gêner certaines postures.

Barre au sol

La priorité est **la précision du placement, la mobilité et la qualité des mouvements**. La tenue doit être près du corps afin de permettre au professeur d'observer les alignements et les corrections.

Haut

- Justaucorps, débardeur, T-shirt ajusté ou brassière de sport. Sweat léger pour l'échauffement si nécessaire.

Bas

- Legging, pantalon de danse, collant de danse.

Aux pieds

- Pieds nus ou chaussettes selon les consignes du professeur.

Conseils

- Éviter les vêtements trop amples qui masquent le travail du corps
- Les cheveux doivent être attachés afin de ne pas gêner les mouvements



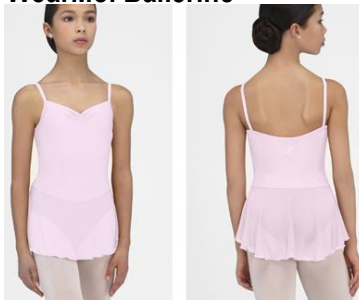
QUELQUES MODELES

❖ Justaucorps

WearMoi Tutu Noisette



WearMoi Ballerine



So Dança E10559 blanc et rouge



WearMoi Marie Burgundy



Intermezzo 31125



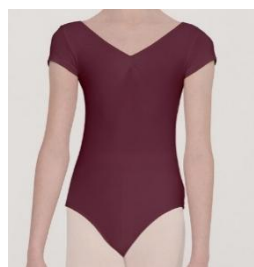
Intermezzo 3010



Intermezzo 3060



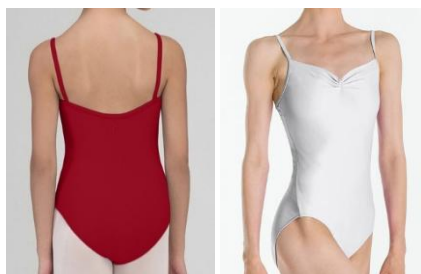
WearMoi Candide



WearMoi Coralie



WearMoi Abbie



❖ Crop Top



Short



Pantalon de danse

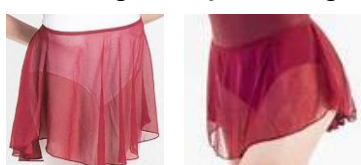


❖ Jupette

Intermezzo 7073, 7424



WearMoi Magda, Daphne Burgundy



❖ Chaussons demi-pointe Bi-Semelles



Basket - Sneakers

