

TENUE DE COURS 2022-2023 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.

Nous préconisons le port du justaucorps pour les filles car c'est la tenue la plus pratique :

- il n'entrave pas les mouvements et facilite les corrections. Il est important de pouvoir s'assurer du travail musculaire et du placement de l'élève.

- il permet d'avoir une tenue qui ne bouge pas, quel que soit le mouvement réalisé, 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 enchainements.

C'est pourquoi, **nous imposons, dans un but esthétique et de bien-être, une tenue de cours** qui doit être respectée par tous, selon le code vestimentaire décrit ci-dessous.

QUELQUES REGLES ET CONSEILS

Les bijoux ne sont pas autorisés dans les studios, par sécurité.

Les sous-vêtements pour les filles : Il existe des sous-vêtements 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.

Les collants doivent être lavés après chaque utilisation. Il est donc recommandé de chercher un minimum de qualité.

Les t-shirts utilisés en contemporain devront être suffisamment moulants pour permettre à l'enseignant de bien voir la silhouette. Cela lui permettra de corriger au besoin l'alignement postural, les lignes de danse, l'activité musculaire ...

COIFFURE

Veillez à avoir **une coiffure qui ne vous gêne pas**. Cela gêne votre technique et de plus, pour un professeur, c'est énervant de voir ses élèves se recoiffer en permanence. **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).

VETEMENTS

Crop Tops, Sweets du Studio 52 pouvant être mis en cours et en vente à l'école



Pour le reste, vous pouvez acheter vos tenues directement dans les magasins Absolutdanse, Dance World ... ou attendre la commande groupée que nous faisons en septembre. **Photos des modèles recommandés en page 3.**

Barre à Terre, Stretching

- Tenue de danse ou de sport : jogging ou collant, tee-shirt moulant ou justaucorps ; chaussettes ou chaussons de danse
- Serviette

Initiation à la danse

a) Filles **La tenue de danse se porte sans sous-vêtements**

- **Collant** rose pâle avec pieds
- **Chaussons** demi-pointes roses
- **Justaucorps** : modèle simple (pas de dessin) et couleur libre au choix (Nous conseillons le modèle *Intermezzo 3000* en rose ou blanc)
- **Facultatif** : jupette voile, cache-cœur

b) Garçons

- **Collant opaque noir avec pieds**
- **Chaussons** demi-pointes noirs
- **T-shirt** **UNI** manches courtes (en hiver manches longues si besoin)



Danse classique **TENUE UNIQUE PAR CLASSE**

a) Filles

- **Collant** rose pâle avec pieds
- **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
• Adultes :	libre	libre	en noir

- **Facultatif** : Jupette short cache-cœur
- Débutants: rose (Intermezzo 7073, 7424)
- Bases: blanche (Intermezzo 7073, 7424)
- Exploratoires: rouge (Intermezzo 7073) noir
- Intermédiaires: burgundy (WearMoi Daphne ou Magda) noir
- Moyens: noir noir



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

Toutefois, à l'adolescence, cela n'est pas toujours possible et 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 noir
- **Chaussons** demi-pointes noirs
- **T-shirt** blanc manches courtes



Modern' Jazz

- **Bas** : Pantalon de danse ou leggings ou short **NOIR**
- **Haut** : Justaucorps au choix pour les filles et t-shirt pour les garçons **SELON LE CODE COULEUR**

• Débutants:	rose ou blanc
• Bases:	blanc
• Exploratoires :	rouge
• Intermédiaires:	bleu (turquoise, pacifique) ou Burundy
• Moyens:	noir

- **Aux pieds** : chaussettes **NOIRES** (le travail pieds nus facilite la compréhension de nombreux mouvements)
- **Facultatif** : Crop top noir



Contemporain, Acro Danse, Danse Aérienne

- **Bas** : Pantalon de danse ou leggings **NOIR**
- **Haut** : protéger les épaules avec des manches et **COULEUR UNIE**
Justaucorps au choix pour les filles (conseillé *Intermezzo 3010*), T-shirt pour les garçons
- **Aux pieds** : Chaussettes **NOIRES** (contemporain, acro), pieds nus pour l'aérien
- **Facultatif** : Crop top noir



Hip-Hop PAS DE TENUE DE VILLE

- **Bas** : Pantalon de danse, training **NOIR** ; Pas de jupe, short ou collant
- **Haut** : sweet ou t-shirt **COULEUR UNIE**
- **Aux pieds** : Chaussettes **NOIRES** ou baskets - sneakers souples avec semelle blanche



Break Dance

- **Bas** : Pantalon long de training ou autre épais ; **PAS DE JEANS**
- **Haut** : T-shirt ou sweet longues manches **COULEUR UNIE**
- **Aux pieds** : Chaussettes **NOIRES** ou baskets - sneakers souples avec semelle blanche
- Genouillère



Quelques modèles

Justaucorps

Intermezzo 3000 rose



So Dança E10559 blanc et rouge



WearMoi Marie Burgundy



Intermezzo 31125 Noir



Intermezzo 3010



Jupette

Intermezzo 7073, 7424



Crop Top



Short



WearMoi Magda, Daphne Burgundy



Pantalon de danse



Chaussons demi-pointe

Uni-Semelle et Bi-Semelles



Basket - Sneakers

S0926G Bloch



Vulcanize

Dancez-vous



Puma

Sneaker Arts Martiaux

