



Académie de musique, danse, et langues

## Chaussures de Danse Classique

### Demi-Pointes

Les Demi-Pointes sont des chaussures basiques de danse classique avec lesquelles tout le monde débute. **Elles doivent être bien fixées au pied à l'aide d'un ou deux élastiques** (la longueur dépend de chacun), cependant **il ne faut pas trop serrer celui situé autour de la chaussure** (pour ne pas enflammer la peau au niveau du tendon d'Achille).

Il est conseillé de porter la couleur rose-ballet ou saumon pour les filles (pas de noir ou blanc), le noir pour les garçons. La couleur des demi-pointes dépendra du rôle de l'élève dans le spectacle, mais les filles portent généralement du rose. Les garçons porteront des demi-pointes de couleur assortie aux collants.



## Chaussures de Danse Classique

### Pointes

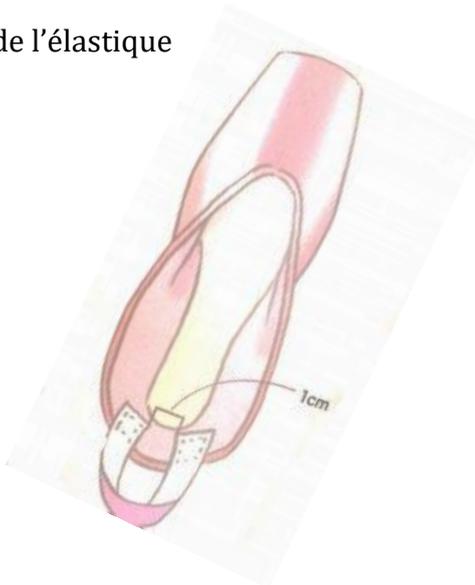
Les Pointes sont des chaussures de danse qui permettent de danser sur la pointe des pieds. Généralement, les pointes sont destinées aux élèves ayant les aptitudes suivantes :

- Stabilité osseuse de la cheville et du pied (-10 ans en général)
- Maintien au niveau des muscles abdominaux et pelviens (stabilité de base), de l'alignement de ses jambes (hanche-genou-cheville-pied)
- Force et souplesse de ses pieds et de ses chevilles
- Durée et fréquence de ses entraînements

Le professeur de danse est la seule personne qui pourra vous indiquer si vos pointes sont bien adaptées.

Les élèves doivent préparer les pointes après chaque achat : mettre un élastique\* pour fixer le talon + deux rubans\*\* pour fixer les pointes au pied.

\* Position de l'élastique



\*\* Position des rubans



⊗ Il y a plein de sorte de pointes de différentes marques. Le professeur est à votre écoute pour tout renseignement.