



ALL THAT DANCE · GUIDE PRATIQUE

Se préparer pour les spectacles, concours et auditions

Costumes, chaussons de rechange, maquillage de scène et trousse de secours: tout ce qu'il faut prévoir pour ne garder que le plaisir de monter sur scène.

COSTUMES

CHAUSSENS DE RECHANGE

MAQUILLAGE DE SCÈNE

TROUSSE DE SECOURS

Le mot de Virginie

« Le jour du spectacle n'est pas le bon moment pour découvrir qu'un élastique a lâché. Tout se prépare avant, calmement, pour qu'il ne reste que le plaisir de la scène. »

VIRGINIE · FONDATRICE D'ALL THAT DANCE

En 15 ans de scène, j'ai connu des coulisses surchauffées, des costumes recousus à la dernière minute et des chignons qui tenaient par la force du miracle. Depuis 9 ans en boutique, je vois les mêmes petites paniques arriver la semaine du spectacle. J'ai rassemblé ici ce que j'aurais aimé qu'on me dise : un rétroplanning simple, les bons réflexes pour le costume et les chaussons, le maquillage de scène et la trousse à glisser dans le sac.

DANS CE GUIDE

- 01 Le rétroplanning : de J-6 semaines au jour J
- 02 Le costume : essayer, étiqueter, transporter
- 03 Chaussons et collants de rechange
- 04 Coiffure et maquillage de scène
- 05 La trousse coulisses et le sac du danseur

IMPORTANT

Les consignes de votre école passent toujours en premier : couleur des collants, coiffure, maquillage autorisé ou non. Ce guide vient simplement les compléter.

POUR LES ÉLÈVES

Cochez les listes au fil des semaines : le jour J, il n'y aura plus qu'à danser.

POUR LES PARENTS

Le rétroplanning et la check-list du sac vous évitent le marathon de la veille.

POUR LES PROFESSEURS

Ce guide peut être partagé librement avec vos élèves et leurs familles.

Le rétroplanning : de J-6 semaines au jour J

Un spectacle réussi commence bien avant le lever de rideau. En étalant la préparation sur quelques semaines, on évite la course de la dernière minute et les mauvaises surprises.

QUAND	CE QUE JE PRÉVOIS
J-6 semaines	Je relis la liste du matériel demandé par l'école. J'essaie chaussons et collants : le pied a peut-être grandi depuis septembre. Je complète ce qui manque, car les tailles partent vite au moment des spectacles.
J-3 semaines	Je porte les nouveaux chaussons en cours pour qu'ils soient rodés. Je fais un premier essai de coiffure et de maquillage. Je signale à l'école les retouches de costume.
J-7	Essayage complet : costume, collants, chaussons et coiffure. J'étiquette chaque pièce au nom de l'élève et je prépare la trousse de secours.
J-1	Je prépare le sac avec la checklist de la page 7. Ongles coupés, cheveux lavés sans après-shampooing (le chignon tient mieux), et une bonne nuit de sommeil.
Jour J	Repas léger, une gourde d'eau, et j'arrive en avance pour me préparer sans stress.

ASTUCE · Le jour J, portez une chemise boutonnée ou un gilet zippé : on se change sans défaire le chignon ni laisser de fond de teint sur le costume.

Essayer, étiqueter, transporter

Un costume se prépare comme un chausson : on l'essaie, on bouge dedans, et on le protège jusqu'à la scène.

L'essayage

Essayez le costume avec les collants et les sous-vêtements du spectacle. Levez les bras, pliez, tournez : c'est en mouvement qu'on repère ce qui serre ou ce qui bâille.

L'étiquetage

Un nom au feutre textile ou une petite étiquette cousue à l'intérieur de chaque pièce. En coulisses, tous les tutus se ressemblent.

Le transport

Une housse, un cintre, et le tutu plateau posé à plat ou suspendu à l'envers. Jamais roulé au fond du sac de danse.

Sous le costume

Un justaucorps ou des sous-vêtements couleur chair, sans couture visible. Sous les projecteurs, le blanc et les motifs se voient à travers les tissus légers.

Le kit couture

Quelques épingles à nourrice, du fil aux couleurs du costume, une aiguille et de petits ciseaux. De quoi sauver une bretelle en deux minutes.

Après le spectacle

On sort le costume de la housse pour l'aérer, puis on le lave selon l'étiquette ou on le rend à l'école, selon ses consignes.

LE MOT AUX PARENTS

Beaucoup d'écoles prêtent ou louent les costumes. Avant toute retouche, demandez l'accord : une couture coupée ne se répare pas toujours.

Chaussons et collants de rechange

Sur scène, on danse dans des chaussons déjà portés, jamais dans une paire neuve sortie de la boîte le matin même. Et on prévoit toujours de quoi les remplacer en cas "d'accident".

DISCIPLINE	POUR LA SCÈNE	EN RECHANGE
Classique	Demi-pointes rodées, élastiques cousus et vérifiés, dans la couleur demandée	Une seconde paire déjà portée quelques fois
Pointes	Paire rodée, rubans et élastiques cousus, protections habituelles	Une paire de secours déjà préparée et cousue
Jazz	Chaussettes, chaussures ou chaussons de jazz rodés, semelle propre	Selon les consignes
Contemporain	Pieds nus, chaussettes ou demi-chaussons selon la chorégraphie	Paire de rechange, protections pour les ampoules
Urbain	Baskets propres réservées à la scène, semelle non marquante	Lacets de rechange

- ☐ Une paire de collants de rechange, même référence et même teinte : une maille filée arrive toujours au pire moment
- ☐ Élastiques, rubans et coutures vérifiés 48h00 avant
- ☐ Le nom de l'élève à l'intérieur de chaque chausson
- ☐ Un petit sac en tissu pour garder chaussons et collants propres

BON À SAVOIR · La scène est souvent plus glissante ou plus accrochante que le studio. Testez vos chaussons pendant la générale. La colophane en caillou n'est pas toujours autorisée sur le tapis de danse : demandez avant ou utilisez celle en spray liquide..

Coiffure et maquillage de scène

Sous les projecteurs, les traits s'effacent et une mèche rebelle se voit du fond de la salle. Une coiffure qui tient et un maquillage simple suffisent.

Le chignon qui tient tout le spectacle

Le matériel

- Un élastique solide, de la couleur des cheveux
- Un filet à chignon
- Des épingles à chignon en U et des pinces plates
- Du gel ou de la laque pour les petits cheveux

Les bons réflexes

- Entraînez-vous à la maison : le chignon du jour J se réussit mieux après trois essais
- Glissez des épingles en plus dans la tresse
- Respectez la coiffure demandée par l'école

Un maquillage de scène simple

Le teint

Une crème hydratante, puis un fond de teint léger proche de la carnation et un peu de blush pour que le visage ne paraisse pas pâle sous la lumière.

Les yeux

Un fard discret, un trait d'eye-liner et du mascara : de loin, c'est ce qui donne de l'expression au regard. Evitez les fards verts.

Les lèvres

Un rouge à lèvres pas trop clair, dans la teinte demandée par l'école, appliqué en dernier (éventuellement souligné d'un trait de crayon de la couleur du rouge à lèvres).

POUR LES PLUS JEUNES · Choisissez des produits adaptés à la peau des enfants et testez-les quelques jours avant sur une petite zone, à l'intérieur du poignet. Le soir même, on démaquille soigneusement.

La trousse coulisses et le sac du danseur

À préparer la veille, à cocher au fur et à mesure. Rien ne remplace une liste quand le trac commence à monter.

La trousse coulisses

- ☐ Pansements et pansements « seconde peau »
- ☐ Protège-orteils et protections habituelles
- ☐ Épingles à nourrice
- ☐ Épingles à chignon et élastiques en plus
- ☐ Fil, aiguille et petits ciseaux
- ☐ Lingettes démaquillantes et mouchoirs
- ☐ Un petit miroir et un déodorant

Le sac du danseur

- ☐ Le costume dans sa housse
- ☐ Chaussons et paire de rechange
- ☐ Collants et paire de rechange
- ☐ Justaucorps ou sous-vêtements chair
- ☐ Un gilet et de grosses chaussettes ou booties pour l'attente
- ☐ Une gourde d'eau et des en-cas qui ne tachent pas
- ☐ Une activité calme pour les plus jeunes

ENTRE DEUX PASSAGES · Je garde les muscles au chaud, je bois par petites gorgées et je mange léger. Petit rappel : le jus de raisin et le tutu blanc ne sont pas faits pour se rencontrer.

SANTÉ

Si votre enfant suit un traitement ou a une allergie, prévenez l'école et les personnes qui encadrent les coulisses avant le spectacle.

Votre spectacle, je vous aide à le préparer en toute sérénité

Chaussons à roder, collants de rechange, sous-vêtements couleur chair : passez en boutique quelques semaines avant le spectacle. Je vérifie avec vous l'ajustement des chaussons et je vous aide à compléter le sac, pour arriver en coulisses l'esprit léger.

JE RÉSERVE MON ESSAYAGE



ALLTHATDANCE.BE/RDV

Au plaisir de vous accueillir.

BOUTIQUE

Rue Bois du Prince 89
7334 Hautrage (Saint-Ghislain)

E-SHOP

allthatdance.be