

# Guide

**PREMIERS PAS EN DANSE CLASSIQUE  
(PARENTS & DÉBUTANT(E)S)**



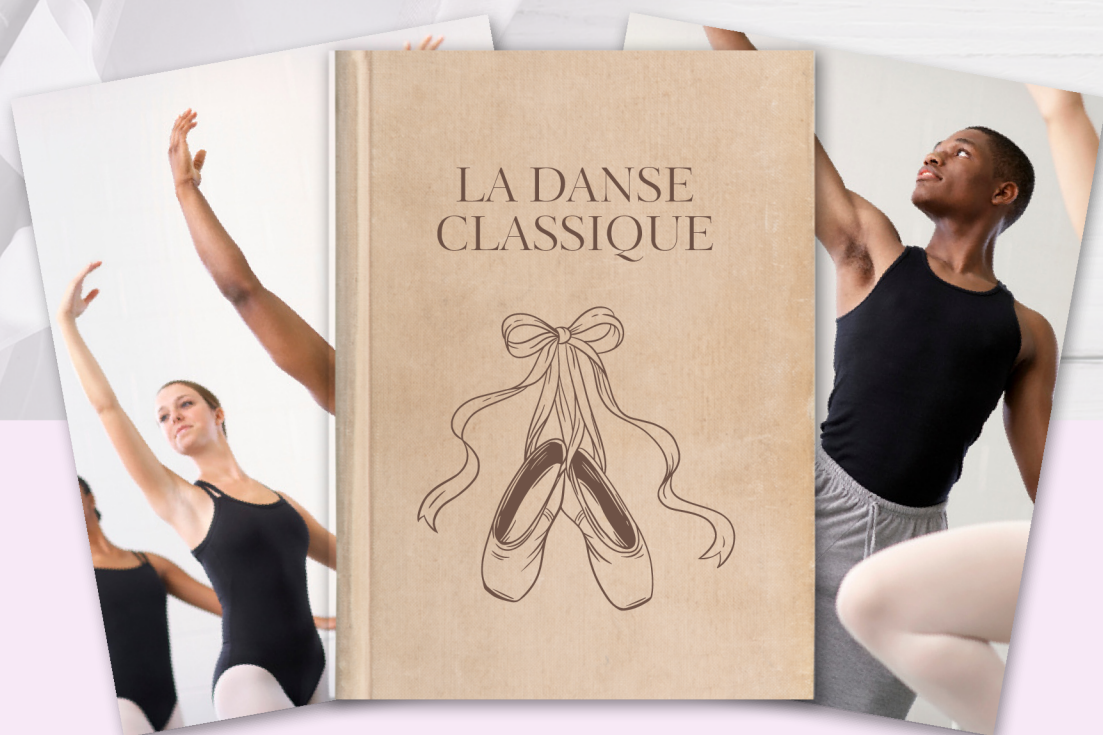
*All That*  
**DANCE**  
STORE

[www.allthatdance.be](http://www.allthatdance.be)

# Bienvenue !

Je suis Virginie, ancienne danseuse professionnelle et gérante de All That Dance.

Ce mini-guide est là pour vous aider à démarrer sereinement : choisir la bonne tenue, éviter les achats inutiles, et arriver au cours à l'aise et confiant(e).



[www.allthatdance.be](http://www.allthatdance.be)

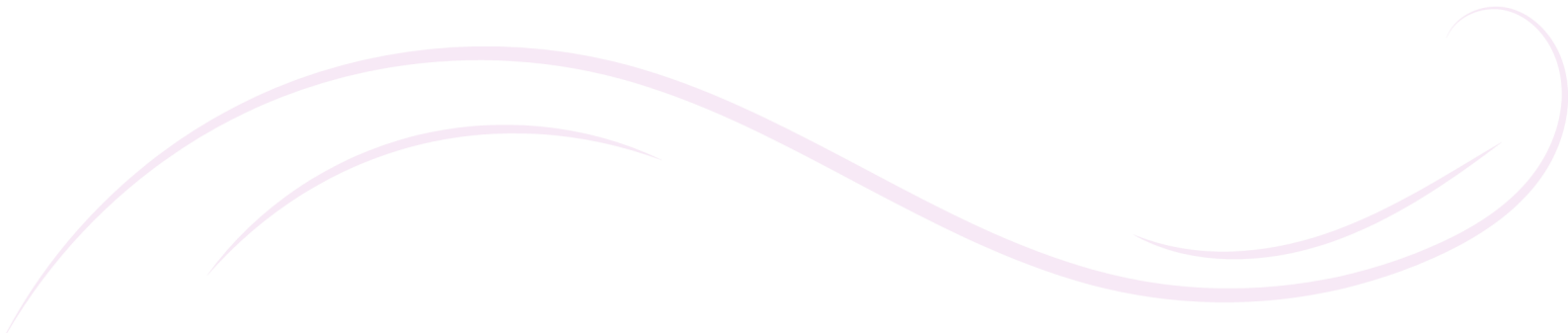
1

# Avant le premier cours : les 5 questions à poser à l'école

Ca évite 80% des erreurs (couleur imposée, modèle précis, etc.) :

1. La couleur du justaucorps est-elle imposée ?
2. Collant : rose clair, blanc, chair ? Avec ou sans pieds ?
3. Chaussons : demi-pointes en cuir ou toile ? Élastiques déjà cousus ?
4. Cheveux : chignon obligatoire ? Filet exigé ?
5. Accessoires : jupette autorisée ? cache-cœur autorisé ?

**Astuce** : si vous me dites le nom de l'école et l'âge, je peux vous orienter très vite vers la bonne base.



2

# La tenue de base : l'essentiel (sans sur-acheter)

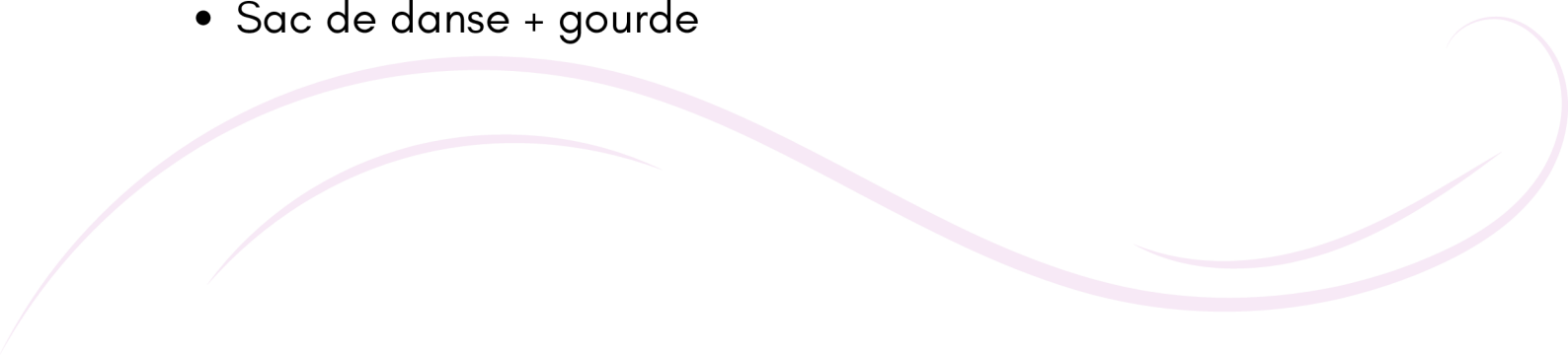
## Pour une fille

- 1 justaucorps confortable
- 1 collant de danse
- 1 paire de demi-pointes
- Cheveux attachés (élastiques + épingles si chignon)

## Pour un garçon

- 1 t-shirt près du corps (ou justaucorps garçon selon école)
- 1 collant/legging de danse (ou short selon niveau)
- 1 paire de demi-pointes

## Optionnel (utile mais pas obligatoire au début)

- Cache-cœur / petit gilet (échauffement)
  - Petite jupette (si autorisée)
  - Sac de danse + gourde
- 



# Les chaussons : comment choisir sans se tromper ?

Les demi-pointes mal choisies = ampoules, glissades, douleurs, et un enfant qui n'aime plus le cours. Donc on simplifie et on sécurise.

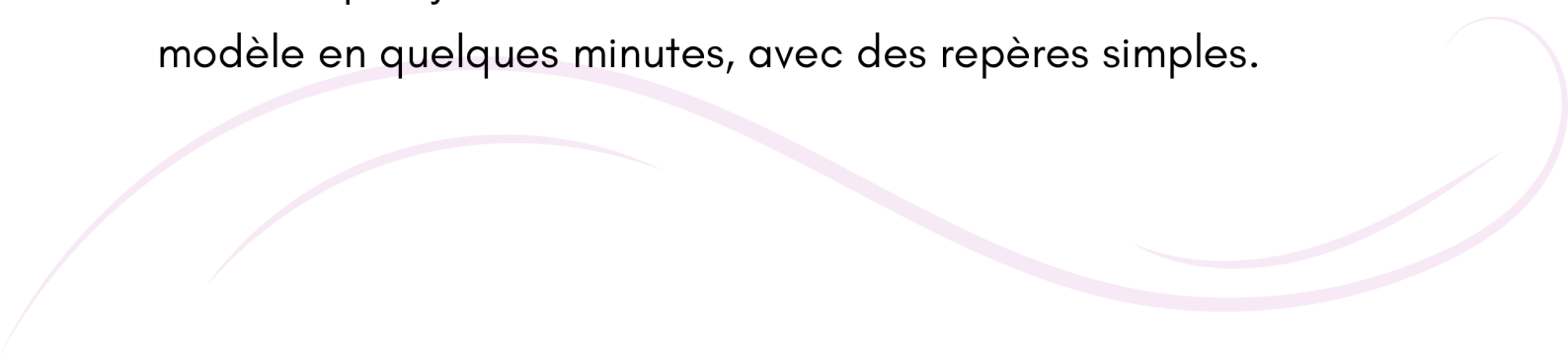
## **Demi-pointes : 3 règles simples**

1. La pointure "ville" ne suffit pas : selon les marques, ça taille différemment.
2. Trop grand = dangereux (on glisse, on crise les orteils).
3. Trop petit = douleur (et on n'ose plus bouger).

## **Quand venir essayer en boutique ?**

- Si c'est la première paire
- Si vous hésitez entre deux tailles
- Si vous changez de marque

En boutique, je vous aide à trouver la bonne taille et le bon modèle en quelques minutes, avec des repères simples.



4

# Tailles & confort : les erreurs les plus fréquentes (et comment les éviter)

## **Erreur 1 : acheter "pour grandir"**

Résultat : gêne, mauvaise posture, enfant qui tire sur sa tenue.

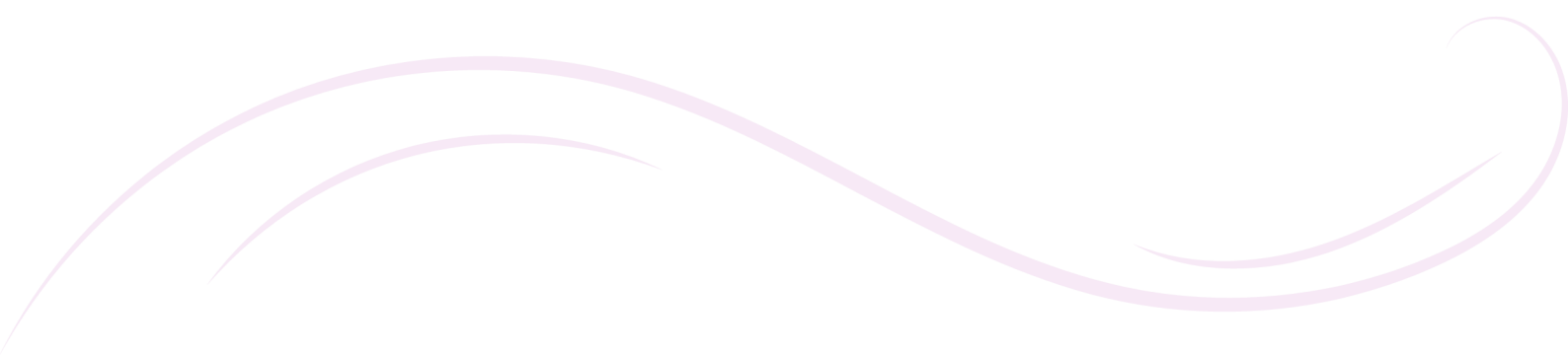
## **Erreur 2 : choisir un collant trop petit**

Résultat : ça tire, ça roule, ça gratte → inconfort en cours.

## **Erreur 3 : chaussons trop grands**

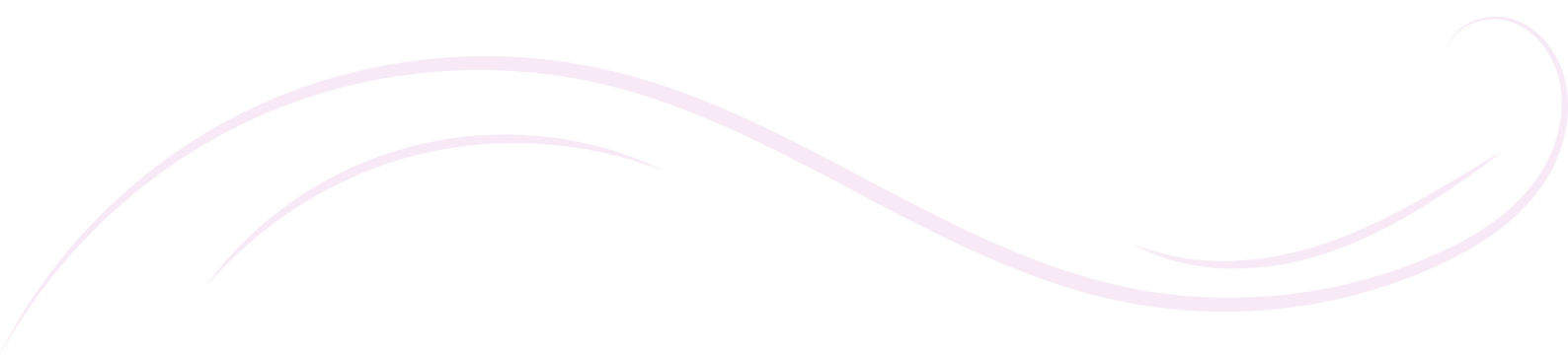
Résultat : instabilité, frottements, mauvaise sensation au sol.

**Le bon signe** : l'enfant peut bouger librement, lever les bras, plier les genoux, sans tirer sur le tissu ni grimacer.



5

## Entretien : faire durer la tenue (sans prise de tête)

- Laver à **basse température**, idéalement dans un filet
  - **Éviter** le **sèche-linge** (ça abîme l'élasthanne)
  - **Aérer** les chaussons après le cours
  - Mettre le **prénom** sur les **affaires** (ça sauve des tenues)
- 

# Checklist imprimable :

## “Mon sac de danse”

- Justaucorps / tenue demandée par l'école
- Collant
- Demi-pointes
- Élastiques + épingles / chignon
- Gourde
- Petit gilet / cache-coeur (option)
- Pansement “ampoule” (option)



*All That*  
**DANCE**  
STORE

**SUIVEZ-NOUS**

pour d'autres conseils



@allthatdancebe

