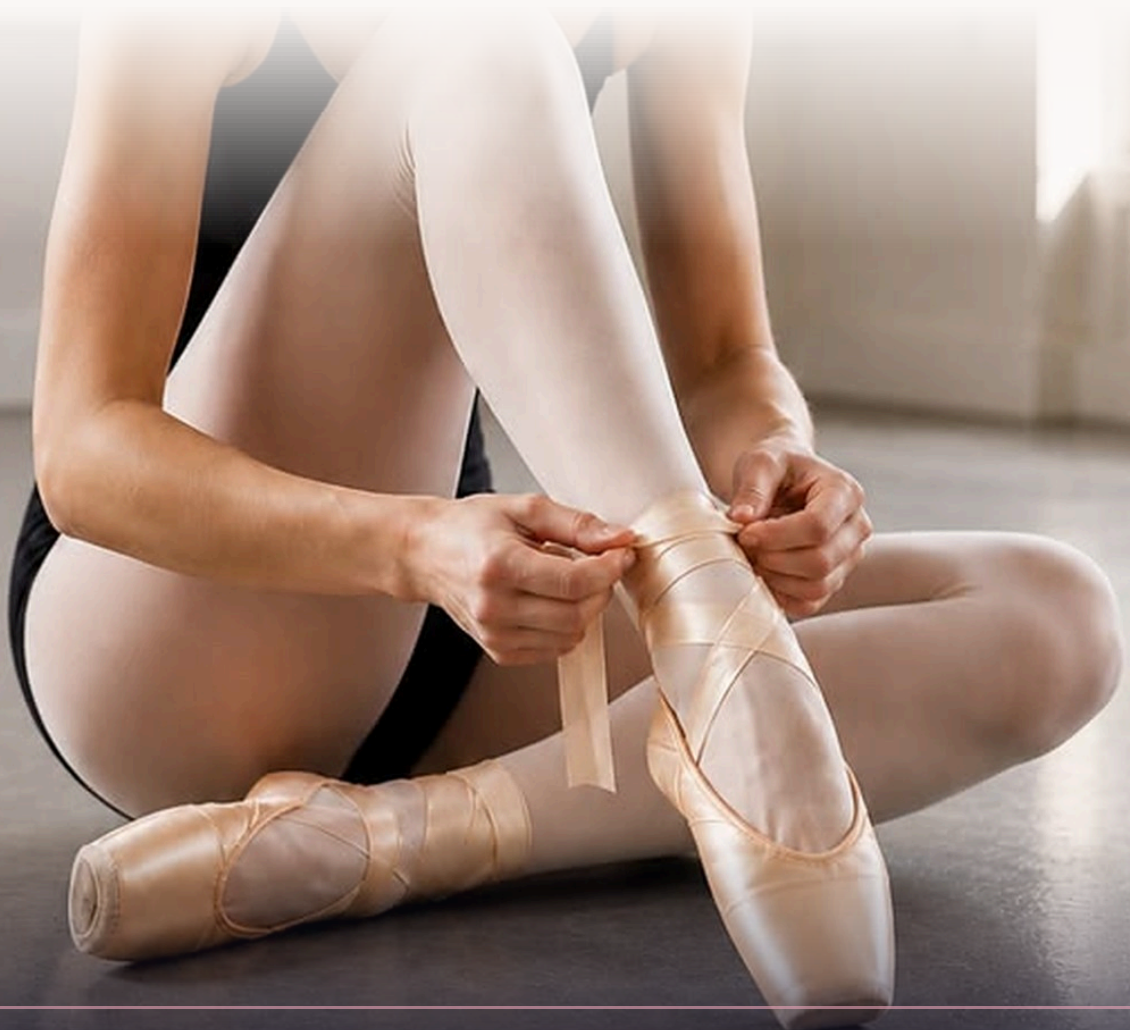


PREMIÈRES POINTES

Choisir ses premières pointes

La bonne paire se choisit pour votre pied, pas pour celui d'une autre.

Anatomie, critères, essayage : tout ce qu'il faut savoir avant d'acheter sa première paire.



Le mot de Virginie

“Il n'existe pas de « meilleure pointe ». Il existe la pointe qui correspond à votre pied, à votre force et à votre niveau.”

En boutique, je vois souvent des danseuses arriver avec le modèle d'une amie, ou une photo trouvée sur les réseaux. C'est bien normal : on a envie de bien faire. Mais deux pieds ne se ressemblent jamais, et une pointe mal choisie se paie vite en ampoules, en douleurs et en perte de confiance.

Ce guide vous explique comment est construite une pointe, ce qui compte vraiment au moment du choix, et comment se passe un bon essayage. Il complète notre guide *Préparation des pieds* : on prépare d'abord le pied, puis on lui trouve sa chaussure.

VIRGINIE – FONDATRICE D'ALL THAT DANCE

DANS CE GUIDE

- 01 Avant tout : le feu vert
- 02 Anatomie d'une pointe
- 03 Les critères qui font le bon choix
- 04 Le bon ajustement : la checklist de l'essayage
- 05 Les erreurs qu'on voit trop souvent
- 06 Protections et accessoires
- 07 Après l'achat
- 08 Les questions des parents & ma fiche pointes

Important

Ce guide ne remplace ni l'avis de votre professeur, ni celui d'un professionnel de santé. **Le modèle, le moment et le feu vert pour les pointes se décident toujours avec votre professeur.**

Pour les élèves

Lisez ce guide avant l'essayage et notez vos repères sur la fiche, en fin de guide.

Pour les parents

Les questions qu'on nous pose le plus en boutique ont leur page : la 11.

Pour les professeurs

Ce guide peut être partagé librement avec vos élèves en préparation pointes.

Avant tout : le feu vert

On n'achète pas ses premières pointes pour se motiver : on les achète quand le professeur dit oui. Le passage sur pointes se décide en cours, pas en boutique. Les repères ci-dessous servent à vérifier que le pied est prêt avant l'essayage.

☐ **Le feu vert du professeur**

Le seul repère indispensable : il ou elle connaît votre placement, votre force et votre régularité.

☐ **L'expérience**

Environ 3 à 4 ans de danse classique régulière, avec plusieurs cours par semaine.

☐ **Les relevés sur une jambe**

15 à 25 relevés d'affilée, genou tendu, cheville alignée.

☐ **L'équilibre**

30 secondes en équilibre sur une jambe, yeux fermés.

☐ **Le pied aligné**

Un pointé qui prolonge la jambe, sans « faucille ».

☐ **La demande de l'école**

Je connais le modèle ou la marque éventuellement demandés par mon école.

PAS ENCORE ?

C'est tout à fait normal.

Les exercices du guide *Préparation des pieds* sont faits pour construire ces repères, un à un.

LE MOT AUX PARENTS

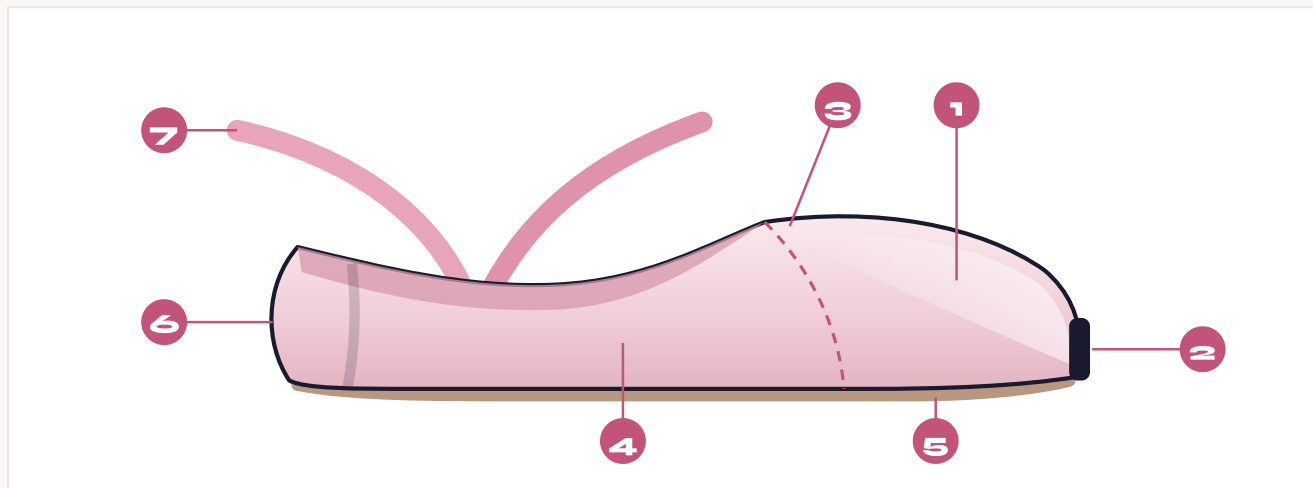
Acheter des pointes « pour motiver » ne fait pas gagner de temps. La bonne paire arrive au bon moment, avec l'accord du professeur.

ASTUCE

Réservez votre essayage une fois le feu vert obtenu : vous venez avec les bonnes consignes, et l'essayage est plus efficace.

Anatomie d'une pointe

Une pointe, c'est une chaussure d'architecte : chaque partie joue un rôle précis dans votre soutien. Connaître ces mots, c'est mieux comprendre ce que l'on cherche à l'essayage.



1 · La boîte

L'avant rigide qui enveloppe les orteils.

Elle doit épouser la forme de vos orteils, sans les comprimer ni les laisser flotter.

3 · L'empaigne

Le dessus de la boîte, vers le cou-de-pied.

Haute, elle maintient davantage. Basse, elle libère le cou-de-pied.

5 · La semelle (cambrion)

La pièce rigide sous le pied.

Elle vous soutient en montée. Sa dureté se choisit selon la force de votre pied.

7 · Rubans et élastiques

Fournis à part ou dans la boîte.

Ils tiennent la pointe au pied. Ils se cousent après validation du professeur.

2 · La plateforme

Le petit plat ovale au bout.

Votre surface d'appui. Plus large : plus de stabilité. Plus étroite : plus de finesse.

4 · Les bords

Les côtés autour du pied.

Ils maintiennent le pied sur les côtés et évitent qu'il bascule.

6 · Le talon

L'arrière du chausson.

Il reste en place sur pointes, sans plis ni excès de tissu.

LE SAVIEZ-VOUS ? La plupart des pointes sont fabriquées à la main, avec des couches de tissu et de colle durcies. Deux paires d'un même modèle peuvent donc légèrement différer : c'est une raison de plus pour toujours essayer.

Les critères qui font le bon choix

Le bon modèle se choisit d'après votre pied, jamais d'après la couleur du satin ou la marque d'une amie.
Premier critère : la forme de vos orteils.

QUELLE FORME DE PIED AVEZ-VOUS ?



Pied égyptien

Le gros orteil est le plus long, les autres descendent en diagonale.

ON RECHERCHE

Une boîte plutôt effilée, et une protection ciblée sur le gros orteil.



Pied grec

Le deuxième orteil dépasse le gros orteil.

ON RECHERCHE

Une boîte qui laisse de la place au 2e orteil, et un rembourrage pensé pour lui.



Pied carré

Les premiers orteils ont presque la même longueur.

ON RECHERCHE

Une boîte plus carrée et une plateforme large, qui répartissent bien le poids.

LA LARGEUR

La pointe doit tenir le pied sur toute sa largeur, sans le comprimer.

Trop large

Le pied glisse au fond de la boîte : les orteils encaissent tout le poids du corps.

Trop étroite

Elle écrase les orteils et provoque ampoules et oignons.

Juste

La bonne largeur tient le pied **comme une main ferme mais douce** : rien ne flotte, rien ne serre.

Cou-de-pied, force & longueur

Une fois la forme et la largeur trouvées, trois réglages affinent le choix : la souplesse de votre cou-de-pied, la force de votre pied et la longueur.

LE COU-DE-PIED ET LA VOÛTE

Cou-de-pied très souple

Une empeigne un peu plus haute et une semelle plus résistante évitent de « passer par-dessus » la pointe.

Cou-de-pied moins cambré

Une empeigne plus basse et une semelle plus souple aident le pied à monter bien au-dessus de la plateforme.

LA FORCE DU PIED ET LA DURETÉ DE LA SEMELLE

Pour une première paire, on cherche une semelle qui soutient sans bloquer. Le bon compromis dépend de vos relevés et de votre travail en cours.

TROP SOUPLE

Le pied s'effondre dans la pointe et les chevilles se fatiguent.

LE BON COMPROMIS

Elle soutient la montée et laisse dérouler le pied par la demi-pointe.

TROP DURE

Impossible de dérouler le pied et de travailler la demi-pointe.

← PLUS SOUPLE

PLUS DURE →

LA LONGUEUR

Jamais une taille au-dessus

On ne prend pas une pointe « pour grandir ». Le pied y glisse, et les orteils encaissent tout.

Le bon repère

Debout en plié, les orteils touchent le bout de la boîte sans être recroquevillés.

BON À SAVOIR La pointure de vos chaussures de ville ne sert que de point de départ : chaque fabricant a sa propre échelle.

Le bon ajustement

Une pointe bien ajustée se reconnaît en cinq positions, avec vos collants et vos protections habituels. Cochez mentalement chaque étape.

1

Debout, pieds à plat

Les orteils sont allongés, ni recroquevillés, ni flottants. Aucun point de pression douloureux.

2

En plié, deuxième position

Les orteils touchent le bout de la boîte sans s'écraser. Le talon reste dans le chausson.

3

En demi-pointe

La semelle se plie là où votre pied se plie. Pas de « poche » vide sous la voûte.

4

Sur pointes, à la barre

Vous êtes bien au-dessus de la plateforme, le poids réparti sur les premiers orteils. Le talon ne baille pas, il n'y a pas de tissu en trop.

5

En redescendant

La pointe accompagne le pied sans le pousser vers l'arrière ni le laisser glisser au fond.

LES SIGNAUX QUI DISENT « PAS CE MODÈLE »

Le pied s'enfonce dans la boîte

Trop large ou trop long.

Vous restez « derrière » la plateforme

Semelle trop dure ou empeigne trop haute.

Le talon glisse ou fait un pli

Longueur ou talon à revoir.

Douleur vive sur un orteil

Boîte inadaptée à votre forme de pied.

Vous passez « par-dessus » la pointe

Semelle trop souple ou empeigne trop basse.

PRENEZ VOTRE TEMPS On compare souvent plusieurs modèles, dans plusieurs largeurs, avant de trouver le bon.

Les erreurs qu'on voit trop souvent

La plupart des mauvaises premières paires viennent de six réflexes. Bonne nouvelle : ils sont tous faciles à éviter.

✗ Acheter en ligne sans essayage

Pointure, largeur et dureté varient d'un modèle à l'autre.

✓ **Plutôt** : un premier essayage en boutique, puis la commande en ligne du même modèle validé.

✗ Une taille au-dessus « pour grandir »

Le pied glisse et les orteils encaissent tout le poids.

✓ **Plutôt** : une pointe ajustée aujourd'hui, vérifiée à chaque nouvelle paire.

✗ Copier le modèle d'une amie

Son pied n'est pas le vôtre.

✓ **Plutôt** : un modèle choisi pour votre forme de pied.

✗ La semelle la plus dure « pour tenir »

Elle empêche de dérouler le pied et de progresser.

✓ **Plutôt** : une semelle adaptée à votre force actuelle.

✗ Casser la pointe à la main

Au marteau ou dans une porte, elle perd sa structure et ne soutient plus.

✓ **Plutôt** : laisser le pied former la pointe en cours, avec l'accord du professeur.

✗ Coudre les rubans tout de suite

Une paire cousue ne peut plus être échangée.

✓ **Plutôt** : faire valider l'ajustement par le professeur avant de coudre.

LE MOT AUX PARENTS Une première paire bien choisie dure plus longtemps et évite les douleurs qui découragent. Le bon conseil fait souvent faire des économies.

Protections et accessoires

Les protections se choisissent en même temps que la pointe : elles changent la place du pied dans la boîte. Apportez-les à l'essayage, ou choisissez-les sur place.

Protège-orteils

GEL OU TISSU

Amortit la pression sur le bout des orteils.

Presque toutes les débutantes, en version fine

Écarteur d'orteils

ENTRE LE 1ER ET LE 2E ORTEIL

Garde le gros orteil dans l'axe.

Pieds égyptiens, orteil qui dévie

Protection individuelle

UN SEUL ORTEIL

Protège un orteil plus long ou plus sensible.

Pieds grecs (2e orteil), zones à ampoules

Rubans et élastiques

À COUDRE

Maintiennent la pointe au pied.

Toutes ; élastique croisé si le talon glisse

Pansements « seconde peau »

DANS LE SAC DE DANSE

Protègent une ampoule ou une zone irritée.

Toujours à portée de main

JUSTE CE QU'IL FAUT

Trop de rembourrage fait perdre les sensations du sol et oblige à prendre une pointe plus grande. On protège le strict nécessaire.

RAPPEL Jamais de crème anesthésiante : la douleur est un signal utile, qu'on écoute.

Après l'achat

Validation du professeur, couture, premières semaines, entretien : la pointe se gagne aussi après la boutique.

1

Montrez la paire au professeur

Avant toute couture. Gardez la boîte et le ticket en attendant.

2

Cousez rubans et élastiques

Une fois l'ajustement validé, selon les indications de votre école.

3

Allez-y progressivement

Quelques minutes à la barre, puis on allonge peu à peu. Jamais de pointes à la maison.

4

Faites sécher à l'air

Hors du sac, après chaque cours : l'humidité ramollit boîte et semelle.

5

Surveillez l'usure

Trop souple, la pointe ne soutient plus : elle se remplace, même si le satin semble beau.

+

À chaque nouvelle paire

On revérifie l'ajustement : le modèle de l'an dernier n'est pas forcément le bon aujourd'hui.

ÉCOUTER SON CORPS

Inconfort ou signal d'alarme ?

Plutôt normal

- Fatigue musculaire des mollets ou de la voûte.
- Légère sensibilité des orteils lors des premières séances.
- Petites rougeurs qui disparaissent après le cours.

On arrête et on consulte

- Douleur vive sur un os.
- Gonflement.
- Douleur qui persiste au repos.

Médecin, kinésithérapeute ou podologue, idéalement habitués aux danseurs.

Les questions des parents

Les quatre questions qu'on nous pose le plus souvent au comptoir, avant un premier essayage.

Combien de temps dure une première paire ?

Cela dépend des heures sur pointes et de la force du pied. Pour une débutante, une paire dure souvent plusieurs mois. Le vrai repère, c'est la souplesse de la boîte et de la semelle, pas le calendrier.

Peut-on commander directement en ligne ?

Pour la toute première paire, nous recommandons l'essayage. Une fois le modèle, la pointure et la largeur validés, les paires suivantes peuvent se commander sur l'e-shop.

Faut-il prendre rendez-vous ?

Oui, c'est préférable : un essayage de pointes demande du calme et du temps, sans attente.

Que faut-il apporter ?

Les collants habituels, les protège-orteils si votre enfant en utilise déjà, et la demande éventuelle du professeur (modèle, marque, couleur).

À REMPLIR APRÈS L'ESSAYAGE

Ma fiche pointes

Gardez-la dans votre sac de danse : elle vous servira pour commander la paire suivante.

Modèle / marque : _____

Date de l'essayage : ____ / ____ / ____

Pointure : _____

Largeur : _____

Dureté de semelle : _____

Forme de pied : égyptien · grec · carré

Protections choisies : _____

☐ Paire validée par mon professeur le ____ / ____ / ____

ALL THAT DANCE · ESSAYAGE POINTES

Votre premier essayage, on le prépare ensemble

Chaque pied est unique.

En boutique, nous prenons le temps d'observer votre pied, d'écouter les consignes de votre professeur et de vous faire essayer plusieurs modèles. Vous repartez avec **la paire qui vous correspond** — et les protections justes.

VOTRE PREMIER FITTING POINTES EST OFFERT, SUR RENDEZ-VOUS

Réservez votre essayage sur allthatdance.be/rdv

BOUTIQUE

rue bois du prince 89
7334 Hautrage (Saint-Ghislain)

E-SHOP

allthatdance.be

ALL THAT DANCE

LE TRAVAIL COMMENCE AVANT LES POINTES