

Préparation des pieds

Parce que le travail commence avant d'enfiler les pointes

Étirements, soins, routine : tout ce qu'on ne vous dit pas toujours en cours



Le mot de Virginie

"Monter sur pointes ne s'improvise pas. Cela commence avec la préparation de vos pieds, parfois des mois avant l'achat de la première paire."

Après 20 ans de danse professionnelle, puis neuf ans à conseiller les danseuses en boutique, j'ai vu la même chose des centaines de fois : les élèves qui ont pris le temps de **renforcer**, d'**assouplir sans forcer** et de **soigner** leurs pieds vivent leurs débuts sur pointes avec beaucoup plus de plaisir... et beaucoup moins d'ampoules.

Ce guide rassemble les gestes simples que j'aurais aimé connaître à mes débuts. Dix minutes par jour suffisent. Le reste, c'est de la régularité et de la patience.

VIRGINIE – FONDATRICE D'ALL THAT DANCE

DANS CE GUIDE

- 01 Connaître son pied
- 02 Suis-je prête pour les pointes ?
- 03 Les 6 exercices de renforcement
- 04 Étirements : assouplir sans forcer
- 05 Soins des pieds
- 06 Ma routine & mon carnet de suivi
- 07 Douleur & premier essayage
- 08 Questions fréquentes

Important

Ce guide ne remplace ni l'avis de votre professeur, ni celui d'un professionnel de santé. **Le feu vert pour les pointes vient toujours de votre professeur.** En cas de douleur, arrêtez l'exercice et demandez conseil.

Pour les élèves

Suivez la routine, cochez votre carnet et observez vos progrès semaine après semaine.

Pour les parents

Aidez à installer l'habitude : 10 minutes, le soir, en famille, c'est parfait.

Pour les professeurs

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

Connaître son pied

Sur pointes, tout le poids du corps repose sur une toute petite surface. Comprendre comment fonctionne votre pied, c'est déjà mieux le préparer.

26

os dans chaque pied

33

articulations

100+

muscles, tendons et ligaments

LE PETIT VOCABULAIRE UTILE

Le cou-de-pied

Le dessus du pied. Sa belle courbe en pointé se construit avec de la force, pas en le forçant.

Les métatarses

Les os longs de l'avant-pied. C'est sur eux que vous passez en demi-pointe, étape clé de chaque relevé.

La voûte plantaire

L'arche sous le pied. Elle amortit, stabilise et vous soutient quand vous montez sur pointes.

Les muscles intrinsèques

Les petits muscles cachés à l'intérieur du pied. Ce sont les vraies stars de ce guide : ils vous empêchent de « tomber » dans le chausson.

QUELLE FORME DE PIED AVEZ-VOUS ?



Pied égyptien

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

La pression se concentre sur le gros orteil : il mérite souvent une protection ciblée.



Pied grec

Le deuxième orteil dépasse le gros orteil.

Ce deuxième orteil encaisse plus de pression : on en tient compte au rembourrage et à l'essayage.



Pied carré

Les premiers orteils ont presque la même longueur.

Le poids se répartit plus facilement ; la largeur de la boîte devient le point clé.

LE SAVIEZ-VOUS ? Aucune forme de pied n'est « meilleure » qu'une autre pour les pointes. Chacune a simplement ses besoins : un modèle adapté, et les bonnes protections.

Suis-je prête pour les pointes ?

Il n'y a pas de date magique. Les professeurs et les kinés spécialisés en danse observent plutôt un ensemble de repères. Cochez ceux que vous maîtrisez déjà.

- ☐ **L'âge et la croissance**
En général, pas avant 11–12 ans : les os du pied sont encore en pleine croissance.
- ☐ **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, sans que la cheville parte vers l'extérieur.
- ☐ **L'équilibre**
30 secondes sur une jambe, en parallèle, bras croisés et yeux fermés.
- ☐ **Les petits sautés sur une jambe**
16 sautés d'affilée, bassin stable, genou et pied tendus en l'air.
- ☐ **La pirouette simple**
Une pirouette en dehors avec un retiré propre et une réception contrôlée.
- ☐ **Le pied aligné**
Un pointé qui prolonge la jambe, sans « faucille » (pied qui tourne vers l'intérieur).
- ☐ **Le feu vert du professeur**
Le seul repère indispensable. C'est lui ou elle qui connaît votre travail en cours.

PAS ENCORE ?

C'est tout à fait normal.

Chaque corps a son rythme. Les exercices des pages suivantes sont justement là pour construire ces repères, un à un, en toute sécurité.

LE MOT AUX PARENTS

Acheter des pointes « pour motiver » ou une taille au-dessus « pour grandir » ne fait pas gagner de temps — au contraire. Une pointe doit être **parfaitement ajustée** au pied du moment.

ASTUCE

Refaites ces tests une fois par mois et notez vos résultats dans le carnet de suivi. Voir sa progression motive énormément !

Les 6 exercices essentiels

Des pieds forts tiennent la chaussure — et non l'inverse. Pieds nus, au calme, en vous concentrant sur la qualité plutôt que la quantité.

1

Le dôme

Réveille les muscles intrinsèques, ceux qui soutiennent la voûte sur pointes.

1. Assise, pied bien à plat au sol, orteils longs et détendus.
2. Sans recroqueviller les orteils, « raccourcissez » le pied : la voûte se soulève et forme un petit dôme.
3. Tenez 5 secondes, puis relâchez doucement.

DOSAGE

10 fois par pied

Erreur fréquente : griffer le sol avec les orteils. Ils restent longs et à plat.

2

Pointé-flex à l'élastique

Renforce chevilles et mollets, et apprend à passer proprement par la demi-pointe.

1. Assise, jambes tendues, dos droit. L'élastique entoure l'avant-pied, vous tenez les extrémités.
2. Poussez d'abord en demi-pointe (métatarses), puis pointez les orteils.
3. Revenez lentement en déroulant : orteils, demi-pointe, flexe.

DOSAGE

10 à 20 répétitions par pied

Erreur fréquente : la « faucille ». Le pied reste dans l'axe de la jambe.

3

La serviette

Développe la force et l'agilité des orteils. Idéal aussi pour les plus jeunes.

1. Assise, pied posé sur une serviette étalée au sol.
2. Avec les orteils, froissez la serviette pour la ramener vers vous, talon fixe.
3. Variante ludique : ramasser un foulard ou de petits objets.

DOSAGE

2 à 3 passages par pied

Erreur fréquente : tirer avec toute la jambe. Seul le pied travaille.

Contrôle & stabilité

4

Le piano des orteils

Apprend à dissocier les orteils, pour mieux répartir le poids dans la chaussure.

1. Debout ou assise, pieds à plat.
2. Levez uniquement le gros orteil, les quatre autres restent au sol.
3. Inversez : gros orteil au sol, les quatre autres se lèvent.

DOSAGE

10 fois dans chaque sens

Bon à savoir : c'est difficile au début ! Aidez-vous des mains, ça viendra.

5

Les relevés en parallèle

L'exercice roi : il construit la force nécessaire pour monter et descendre des pointes.

1. À la barre (ou au dossier d'une chaise), pieds parallèles.
2. Montez en passant par la demi-pointe, le poids sur le 1er et le 2e orteil.
3. Redescendez lentement, sur 3 temps, en contrôlant chaque centimètre.

DOSAGE

3 × 10 sur deux pieds, puis progressez vers une jambe

Erreur fréquente : la cheville qui part vers l'extérieur. Visez l'alignement.

6

L'équilibre sur une jambe

Entraîne la proprioception : la capacité du pied à se réajuster en permanence.

1. Debout en parallèle, levez un pied, genou d'appui tendu mais pas bloqué.
2. Tenez 30 secondes, bassin et épaules stables.
3. Pour progresser : yeux fermés, puis sur un coussin.

DOSAGE

3 × 30 secondes par jambe

Astuce : faites-le en vous brossant les dents. 4 minutes gagnées par jour !

10'

Le mini-circuit quotidien

Enchaînez les exercices 1, 2, 4 et 6 : dix minutes chrono. Gardez les relevés (5) et la serviette (3) pour 3 à 4 séances par semaine.

Assouplir sans forcer

Un joli cou-de-pied se construit avec de la force et de la souplesse... jamais avec de la contrainte. Étirez-vous après le cours, muscles chauds, dans une sensation d'étirement agréable — jamais douloureuse.

Mollet, jambe tendue 2 x 30 s

Face au mur, mains posées dessus, une jambe tendue derrière, talon bien au sol. Avancez doucement le bassin jusqu'à sentir le mollet s'étirer.

Mollet, genou plié 2 x 30 s

Même position, mais pliez légèrement le genou arrière en gardant le talon au sol. L'étirement descend vers le bas du mollet et le tendon d'Achille.

La balle sous le pied 1 min / pied

Assise, faites rouler une balle de massage (ou de tennis) sous la voûte, du talon vers les orteils. Pression douce : on masse, on n'écrase pas.

L'alphabet de la cheville 1 x / pied

Assise, jambe tendue, « écrivez » l'alphabet dans l'air avec le gros orteil. Parfait aussi en échauffement, avant le cours.

L'éventail des orteils 30 s / pied

Assise, glissez délicatement les doigts entre les orteils, comme pour « se donner la main » avec son pied. Faites de petits cercles doux avec la cheville. Idéal le soir, après une journée en chaussures.

LES 5 INTERDITS

Ce qu'on voit trop souvent — et qu'on ne fait jamais

- ✗ Glisser le pied sous un meuble ou un radiateur pour « gagner du cou-de-pied ».
- ✗ Laisser quelqu'un appuyer sur le dessus du pied pour l'étirer.
- ✗ Utiliser un étireur de pied sans l'accord de son professeur ou d'un kiné.
- ✗ S'étirer à froid juste avant le cours : échauffez-vous d'abord, étirez-vous après.
- ✗ Porter ses pointes à la maison : risques de blessures et de mauvaises habitudes.

Pourquoi ? Forcer distend les ligaments de la cheville. Résultat : un pied plus instable, exactement l'inverse de ce dont on a besoin sur pointes.

Chouchouter ses pieds

Des pieds soignés, ce sont des pieds qui dansent plus longtemps et avec moins d'inconfort. Les bons réflexes s'installent dès maintenant.

Les ongles

- Coupés **droit**, sans arrondir les coins (pour éviter les ongles incarnés).
- Ni trop longs, ni trop courts : ils ne dépassent pas le bout de l'orteil.
- Limez les angles et coupez-les quelques jours avant un cours.

La corne et les callosités

- Une corne légère et indolore **protège** : on la garde !
- Si elle devient épaisse, poncez doucement avec une lime douce, après la douche.
- Jamais de lame, de coupe-cor ni de produit décapant.

Les ampoules

- N'arrachez jamais la peau : elle protège la zone en dessous.
- Nettoyez, désinfectez, puis protégez avec un pansement « seconde peau ».
- Rouge, chaude, gonflée, douloureuse ? Direction pharmacien ou médecin.

L'hydratation

- Une crème pour les pieds **le soir**, en insistant sur les talons.
- Évitez juste avant le cours : le pied glisserait dans le chausson.
- Pensez aussi à boire suffisamment les jours de danse.

L'hygiène

- Séchez soigneusement **entre les orteils** après la douche.
- Sortez chaussons et protections du sac dès le retour : ils doivent sécher à l'air.
- Collants et chaussettes propres à chaque cours.

Les protections

- Protège-orteils en gel ou en tissu, écarteurs, bandes : chaque pied a ses besoins.
- Trop de rembourrage fait perdre les sensations : on protège juste ce qu'il faut.
- Jamais de crème anesthésiante : la douleur est un signal utile.

RÉCUP' Après une journée chargée : bain de pieds tiède, jambes surélevées quelques minutes et chaussures confortables pour rentrer.

Ma routine pieds

La régularité compte bien plus que l'intensité. Voici une routine simple à afficher dans sa chambre ou à glisser dans son sac de danse.

Chaque jour
10 minutes

Dôme (10×) · Pointé-flex à l'élastique (10 à 20×) · Piano des orteils (10×) · Équilibre sur une jambe (3 × 30 s)

3 à 4 fois / semaine
+ 5 minutes

Relevés en parallèle (3 × 10) · La serviette (2 à 3 passages)

Avant le cours
5 minutes

Alphabet de la cheville · Quelques relevés lents · Pointés-flex actifs pour réchauffer le pied

Après le cours
5 minutes

Étirements des mollets (2 × 30 s) · Balle sous le pied (1 min) · Chaussons sortis du sac

Le soir
2 minutes

Crème pour les pieds · Éventail des orteils · Coup d'œil aux ongles et aux petites rougeurs

1 fois / semaine
10 minutes

Ongles coupés droit si nécessaire · Lime douce sur la corne épaisse · Vérification des protections

Mon carnet 4 semaines

COCHEZ CHAQUE ROUTINE FAITE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Semaine 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MES PROGRÈS

Relevés sur une jambe — semaine 1 : _____

Relevés sur une jambe — semaine 4 : _____

Équilibre yeux fermés — semaine 1 : _____ s

Équilibre yeux fermés — semaine 4 : _____ s

Inconfort ou signal d'alarme ?

Débuter les pointes demande un temps d'adaptation. Apprendre à faire la différence entre une fatigue normale et une douleur qui doit alerter, c'est se protéger pour longtemps.

Plutôt normal

- Fatigue musculaire des mollets ou de la voûte, qui passe en 24 à 48 h.
- Légère sensibilité des orteils lors des premières séances.
- Petites rougeurs qui disparaissent après le cours.

On arrête et on consulte

- Douleur vive ou précise sur un os.
- Douleur qui persiste au repos ou dès le réveil.
- Gonflement, boiterie, douleur au tendon d'Achille.
- Ongle incarné, ongle noir douloureux, ampoule infectée.

Médecin, kinésithérapeute ou podologue, idéalement habitués aux danseurs.

LE JOUR J

Bien préparer son premier essayage

1

Prenez rendez-vous

Un essayage de pointes prend du temps : on le fait au calme, sans se presser.

3

Préférez la fin de journée

Le pied est alors un peu plus gonflé, comme en fin de cours.

5

Ongles coupés quelques jours avant

Pour sentir l'essayage sans gêne ni irritation.

2

Venez avec la demande du professeur

Certaines écoles recommandent un modèle ou une marque précise.

4

Apportez vos collants habituels

Et vos protège-orteils si vous en utilisez déjà.

6

Ne cousez rien trop vite

Rubans et élastiques se cousent après la validation du professeur.

ET ENSUITE ? Vos pieds évoluent avec la croissance et le travail. Faites vérifier l'ajustement à chaque nouvelle paire, et remplacez des pointes devenues trop souples : elles ne soutiennent plus le pied.

Vos questions, nos réponses

Voici les questions que l'on nous pose le plus souvent en boutique, au moment du premier essayage. Si la vôtre n'y est pas, posez-la nous.

01 À quel âge peut-on commencer les pointes ?

Rarement avant 11 ou 12 ans : les os du pied sont encore en croissance. Au-delà de l'âge, ce sont les années de pratique et la force de cheville qui comptent. Le feu vert vient toujours de votre professeur.

02 Combien de temps dure une paire de pointes ?

Cela dépend du rythme. Une élève qui danse une à deux fois par semaine gardera sa paire plusieurs mois ; une danseuse qui travaille tous les jours la changera bien plus vite.

Le signe qui ne trompe pas : la boîte s'assouplit, le pied « tombe » et vous ne sentez plus de soutien sur la plateforme.

03 Faut-il tout de suite deux paires ?

Non, une seule paire suffit pour débiter. Plus tard, alterner deux paires leur laisse le temps de sécher entre les cours : elles gardent leur soutien plus longtemps.

04 Comment « casser » ses pointes ?

Uniquement comme votre professeur le demande : un travail progressif au sol, en pliés et en relevés, pour assouplir la semelle à l'endroit de la demi-pointe.

Jamais : la porte, le marteau, l'eau chaude ou le passage sous une chaise. Ces méthodes cassent le soutien et abîment le pied.

05 Où coudre les rubans et l'élastique ?

À l'endroit qui correspond à votre pied, et seulement une fois le modèle validé par votre professeur. En boutique, nous vous montrons le repère et la façon de coudre : c'est simple une fois qu'on l'a vu faire.

06 Les protections sont-elles indispensables ?

Vivement conseillées, à condition d'être adaptées : gel, tissu, écarteurs, petites bandes. On protège les zones sensibles sans étouffer le pied : trop de rembourrage fait perdre les sensations et la stabilité.

07 Mes pointes me font mal : est-ce normal ?

Un inconfort et une fatigue musculaire. Les premières séances, oui. Une douleur vive, précise ou qui persiste au repos, non : relisez la page précédente et demandez conseil.

08 Peut-on acheter sa première paire en ligne ?

Ce n'est pas conseillé : une première paire se choisit au pied — longueur, largeur, forme de la boîte, hauteur de l'empeigne. Une fois le modèle et la taille validés en essayage, le réachat en ligne devient simple.

Vous avez une autre question ?

Écrivez-nous ou passez en boutique : nous prenons le temps de répondre, même avant l'achat d'une première paire.

allthatdance.be/rdv

ALL THAT DANCE · ESSAYAGE POINTES

Votre premier essayage, on le prépare ensemble

Chaque pied est unique.

En boutique, nous prenons le temps d'observer le vôtre, d'écouter les consignes de votre professeur et de vous faire essayer plusieurs modèles pour trouver **la paire qui vous correspond** — ainsi que les bonnes protections.

Réservez votre essayage : allthatdance.be/rdv

BOUTIQUE

rue bois du prince 89

7334 Hautrage (Saint-Ghislain)

E-SHOP

allthatdance.be

Conseils personnalisés sur demande

ALL THAT DANCE

LE TRAVAIL COMMENCE AVANT LES POINTES