



---

MA TENUE DE DANSE

---



## MA TENUE DE DANSE

# MA TENUE DE DANSE CLASSIQUE

Voici la liste des justaucorps par classes :



Conservatoire de LA GARENNE COLOMBES  
2021/2022

## EVEIL et DÉBUTANT

Nom et Prénom de l'enfant :

Tél portable :

Pointure :

Tour de poitrine:

Tour de taille :

Age :

Taille en cm :

Taille pied(en cm) :

Tour de bassin :

© Niveau Eveil & ID1 : Justaucorps Pink : 25,90€ ou © Package : 58€  
(Le Package comprend le Justaucorps + 1/2 pointes toile bi-semelles + collant microfibre + chouchou)

© Niveau ID2 : Tunique Bleu Ciel : 26,90€ ou © Package : 59€  
(Le Package comprend la tunique + 1/2 pointes toile bi-semelles + collant microfibre + chouchou)

© Niveau ID3 : Tunique Aubergine : 26,90€ ou © Package : 59€

© Collants enfants simple: 12€

© ½ pointes toile bi-semelles pré-cousues : 22€

© Pack coiffure pour chignon (blond, châtain ou brun) : 5,90€ © Chouchou microfibre assorti tenue : 4,90€  
Filets,épingles,pinces

© Cache-cœur coton ou polaire: à partir de 28€  
(Nous contacter par mail ou par téléphone pour coloris, matières et tarifs)

**Entretien des tuniques** : lavage à la main ou en machine dans un filet (eau 30°maxi, pas de sèche linge)

Commande à poster à **L'Entre Chats** **au plus vite** pour une livraison au Conservatoire à la rentrée en Septembre

**Merci d'agrafer au dos de ce document le chèque, il ne sera encaissé qu'à la livraison**

**Attention** : **Chèque à libeller à l'ordre de L'Entre Chats**

**L'Entre Chats** - 10, Avenue Georges Clémenceau - 92500 Rueil-Malmaison  
Tél : 01.47.08.16.80

[www.lentrechats.fr](http://www.lentrechats.fr)

[contact@lentrechats.fr](mailto:contact@lentrechats.fr)

**Ouvertures les Dimanches 12, 19 et 26 Septembre 2021 de 10h30 à 17h30**





Conservatoire de LA GARENNE COLOMBES  
2021/2022

**CYCLE II**

Nom et Prénom de l'enfant :

Tél portable :

Pointure :

Tour de poitrine:

Age :

Taille en cm :

Taille pied(en cm) :

Tour de bassin :

Tour de taille :

© Niveau 2C1 : Justaucorps Navy: 28,60€ ou © Package : 65€  
(Le Package comprend le justaucorps + 1/2 pointes toile bi-semelles + collant convertible + chouchou)

© Niveau 2C2 : Justaucorps Navy : 28,60€ ou © Package : 65€

© Niveau 2C3 : Justaucorps Navy : 28,60€ ou © Package : 65€

© Collants convertibles: 16€

© ½ pointes toile bi-semelles pré-cousues : 22€

© Pack coiffure pour chignon (blond, châtain ou brun) : 5,90€ © Chouchou microfibre assorti tenue : 4,90€  
Filets,épingles,pinces

© Cache-cœur coton ou polaire: à partir de 28€  
(Nous contacter par mail ou par téléphone pour coloris, matières et tarifs)

**Entretien des tuniques** : lavage à la main ou en machine dans un filet (eau 30°maxi, pas de sèche linge)

Commande à poster à **L'Entre Chats au plus vite** pour une livraison au Conservatoire à la rentrée en Septembre

**Merci d'agrafer au dos de ce document le chèque, il ne sera encaissé qu'à la livraison**

**Attention : Chèque à libeller à l'ordre de L'Entre Chats**

**L'Entre Chats - 10, Avenue Georges Clémenceau - 92500 Rueil-Malmaison**

**Tél : 01.47.08.16.80**

[www.lentrechats.fr](http://www.lentrechats.fr)

[contact@lentrechats.fr](mailto:contact@lentrechats.fr)

**Ouvertures les Dimanches 12, 19 et 26 Septembre 2021 de 10h30 à 17h30**

# CONSEILS

*Toujours inscrire le nom de l'enfant dans le justaucorps, le collant et les 2 chaussons.*

## LA COIFFURE

Le Chignon, base de la tenue de la danseuse, est obligatoire.

Si les cheveux n'ont pas la longueur suffisante pour faire une queue de cheval, vous pouvez prévoir des pinces ou barrettes afin de maintenir les cheveux en place.

Conseils pour effectuer un chignon :

Humidifier légèrement la brosse à cheveux, faire une queue de cheval, bien lisser les cheveux, tortiller la queue de cheval et l'enrouler autour de l'élastique qui maintient déjà les cheveux, épingler très légèrement pour maintenir le chignon, placer le filet (très fin, de la couleur des cheveux) et consolider en plaçant des épingles tous les 2 cm environ. Pour les jours de spectacle ajouter de la laque ou du gel.

## HYDRATATION

Toujours prévoir une bouteille d'eau pour le cours de danse. Indispensable dans tout effort physique.

## LES CHAUSSONS

Achat des chaussons, de ½ pointes et pointes :

Lorsque vous achetez les chaussons, ils doivent toujours être essayés.

Ne les prenez pas trop grands, dans le but de les garder plus longtemps, votre enfant doit porter un chausson à sa taille pour une bonne stabilité de ses mouvements.

## PETITS BOBOS

Pour éviter les ampoules dans les chaussons de pointe, le coton cardé (vendu uniquement en pharmacie) a fait ses preuves : on enroule la pointe du pied avec le coton.

De cette façon, le frottement est considérablement atténué. On peut aussi se procurer dans toutes les boutiques spécialisées des embouts en mousse ou silicone.

## COUDRE LES RUBANS ET LES ELASTIQUES SUR LES POINTES

Plier l'arrière de la pointe sur la semelle et faire un repaire très léger.

Replier l'extrémité du ruban que vous allez coudre sur la pointe comme un petit ourlet d'un centimètre, la couture n'en sera que plus renforcée.

Commencer à coudre sur un côté du ruban sans jamais traverser complètement le tissu de la pointe. Continuer à coudre tout le ruban en U, puis terminer en rectangle pour rejoindre le point initial.

Si votre couture est bien réalisée, vous ne devez rien voir à l'extérieur du chausson.

Couper les élastiques, il faut les mesurer pour qu'il soit à la bonne longueur, ils ne doivent pas comprimer la cheville mais bien la maintenir. Enfiler la pointe pour prendre les mesures, placer l'élastique de chaque côté du talon, en dépassant d'un centimètre du bord, marquer l'élastique pour un repaire.

Les élastiques se placent de part et d'autre de la ligne médiane de la couture du talon.