

La danse

Votre enfant prend des cours de danse et vous ne voulez rien oublier dans son sac de sport? Notre checklist vous aide pour cela. L'eau est l'élément à ne pas oublier pour qu'il reste suffisamment hydraté même dans l'effort. Chaque type de danse nécessite des accessoires particuliers, mais certains éléments se retrouveront dans tous les sacs. Au début, des vêtements et des chaussures confortables suffisent amplement. Avec le temps et les progrès de votre enfant, vous pourrez mettre à jour cette liste avec tous les nouveaux accessoires indispensables.

Les accessoires pour tous les sacs de sport

Vêtements

- Des vêtements fonctionnels, confortables et résistants
- Chaussures de danse appropriées
- Bandage orthopédique chauffant, pour s'échauffer les muscles avant l'entraînement

En été

- Vêtements de danse léger

Soins de la peau

- Trousse de toilette avec gants, shampooing, gel douche et claquettes
- Serviette de douche
- Petite serviette
- Déodorant (pour les ados)
- Sac de linge sale

Autres

- Beaucoup d'eau
- Bandage de soutien pour les articulations

En hiver

- Veste ou pull-over qui servira de couche isolante
- Vêtements de danse épais

Chaussures et vêtements pour les cours de ballet

- ✓ Chaussons de gym avec semelle en cuire (pas de semelle caoutchouc)
- ✓ Chaussons de ballet (pour les enfants qui ont plus d'expérience)
- ✓ Vêtements de danse confortable qui colle au corps comme un body
- ✓ Collants
- ✓ Tutu

Chaussures et vêtements pour les cours de Hip-Hop

- ✓ Chaussures de ville ou chaussure de sport confortables et propres
- ✓ T-Shirt ample
- ✓ Pantalon léger

Accessoires

- ✓ Élastiques, épingles à cheveux ou filet pour chignon
- ✓ Trousse de couture d'urgence pour le tutu et les chaussures
- ✓ Bandage chauffant pour les chevilles
- ✓ Protection pour les orteils (pour les chaussons de ballet)

Trouver la bonne chaussure pour la bonne danse

Type de danse	Chaussures
Steppes	Chaussures de steppes avec semelle antidérapante
Hip-Hop, Breakdance, danse de rue	Baskets ou sneakers
Danse de salon	Chaussures de danse avec petit talon et semelle en daim
Ballet	Chaussures de gymnastique avec semelle en cuir fendu (si possible). Chaussures de danse de pointe avec semelle assortie (par ex : douce pour débutants), large surface de contact et coussinets pour les orteils
Jazz et danse moderne	Baskets de danse ou chaussure de sport

Discutez avec le professeur de danse de votre enfant concernant tout ce dont vous avez besoin dans son sac de sport. Vous trouverez aussi de plus amples informations dans [notre article sur le thème de la danse](#).