



# Le nécessaire pour les danseuses

*Tout ce que tu dois emmener avec toi dans ton sac de danse.*



**INES OBAMBI**  
[www.inesdanse.com](http://www.inesdanse.com)

# Tes costumes, accessoires, bijoux, etc



Une **petite liste de l'intégralité de tes costumes est une bonne idée**, pour être certaine de ne rien oublier. Le short, le bandeau pour les cheveux, le petit foulard peuvent vite rester à la maison si on ne fait pas attention.

# Les sous-vêtements

Le but est qu'ils ne soient pas visibles



## **Le shorty de la couleur de ta peau**

Si vous avez besoin de fixer votre jupe/robe/ceinture pour qu'elles ne bougent pas. Le shorty peut aussi être de la même couleur que votre costume



## **La culotte de la couleur de ta peau (ou de la couleur de ton costume)**

# Les sous-vêtements

Le but est qu'ils ne soient pas visibles



**Le soutien sans bretelle de la couleur de ta peau Ou de la couleur de ton costume**

Si tu as besoin d'un soutien-gorge pour ton costume, il faut faire en sorte qu'il ne se voit pas



**Le soutien avec la bretelle autour du cou culotte de la couleur de ta peau Ou de la couleur de ton costume**

# Pour les cheveux



Brosse, fer à lisser/boucler, laque, élastiques, barettes, pinces... On sort tout! Les **pinces/barettes** sont importantes pour éviter d'avoir des cheveux dans le visage.

Si vous avez les cheveux attachés, pensez à prendre des élastiques de la couleur de vos cheveux

# Se couvrir

Et éviter de marcher pieds



## De quoi te couvrir

Les jours de spectacle sont des jours où l'on attend beaucoup. Pense à avoir quelque chose pour te couvrir et garder ton corps au chaud



## Des sandales/chaussures pour marcher

Si tu ne veux/peux pas être pieds nus tout le temps, des tongs ou autres sandales te seront bien utiles

# La sécurité

Pour que le costume ne bouge pas et **ne s'ouvre pas**



## Les épingles de sureté

Pour être certaine que votre ceinture ou votre jupe ne bouge pas quand vous dansez, pour sécuriser votre haut...



## Le kit de couture

Si le costume vous appartient, il vaut mieux faire des points de couture que de l'ajuster avec des épingles. C'est une solution plus sûre

# La trousse de maquillage



## De quoi faire votre teint

Fond de teint, poudre, correcteur, anti-cernes, blush, poudre pour contourer, .

## De quoi maquiller vos yeux

Fard à paupières, crayon sourcil, crayon pour les yeux, eyeliner, faux-cils, mascara, etc

## Vos outils

Un miroir, Vos pinceaux, éponges, etc

# À boire/À manger

Pour que le costume ne bouge pas et **ne s'ouvre pas**



## La gourde

Pense à amener ta gourde que tu peux remplir.  
Mon petit conseil : pense à boire une gorgée d'eau avant de monter sur scène, pour éviter d'avoir la bouche pâteuse.



## La nourriture

Avoir des choses qui permettent de vite monter en énergie (des bananes, des noix, etc) pour éviter l'hypoglycémie.

# De quoi réviser

C'est certain qu'il faudra le faire à un moment de la journée



## **Ton portable/tes écouteurs**

Pour réviser avec les copines, pour réviser de ton côté seule



## **La nourriture**

Avoir des choses qui permettent de vite monter en énergie (des bananes, des noix, etc) pour éviter l'hypoglycémie.

**Et évidemment, n'oublie pas ta bonne humeur, ta concentration et ton plaisir de danser**



**Je te souhaite de passer de bons moments**