



# La préparation aux pointes



Par Julie Meloche

24 septembre 2021

Les pointes sont le rêve ultime de presque toutes les petites et plus grandes danseuses qui arrivent dans mon studio. La plupart des élèves doivent attendre des années avant d'attacher leur toute première paire de pointes.

De nombreux facteurs sont impliqués dans la préparation aux pointes, notamment la force des jambes, des pieds et des chevilles. Avec plusieurs années d'expérience, je réalise maintenant l'efficacité des exercices préparatoires. Cela contribue également à améliorer la technique générale.

## **Le long chemin vers les pointes**

Lorsqu'une élève de Préparatoire ou une adulte débutante me demande quelles sont les étapes à suivre pour faire des pointes, je réponds à l'élève qu'elle est déjà dans la première étape.

En effet, la classe de ballet permet déjà de renforcer et d'assouplir le pied et les chevilles avec tous les exercices qu'elle comporte (le plié, le pointé, le relevé sur demi-pointes, etc.). Cela pourrait être suffisant, mais il faudrait de nombreuses années d'entraînement afin que la musculature se développe et que le corps soit prêt à monter sur pointes.

Pour accélérer le travail et permettre à l'élève d'être prête plus rapidement, on donne un petit coup de pouce avec les cours de préparation aux pointes. Ces cours mettent l'accent sur la souplesse du pied, sur sa force, sur le travail de l'en dehors et finalement sur le renforcement des abdominaux et des dorsaux. Bref, des éléments essentiels à la technique classique. Les élèves de Classique 1 ont donc de petits devoirs à faire à la maison impliquant une série d'exercices quotidiens. De plus, des tests sont passés en classe afin d'évaluer la progression.

La toute dernière étape avant de monter sur pointes est celle où les exercices de pointes se font à la barre sans les pointes. On apprend ici comment faire des relevés, des échappés et des assemblés sur demi-pointes. L'élève peut déjà apprendre à coudre ses rubans sur les chaussons de ballet, car il faut savoir coudre pour faire des pointes !

## **Suis-je prête ?**

Là est la question ! Chaque élève est différente et cela n'a rien à voir avec le fait d'être bonne ou pas. J'évalue tous les facteurs avant de permettre à une élève de monter sur pointes. Ces facteurs comprennent la technique de base, l'alignement et le placement général, l'en-dehors, la musculature, la force, la demi-pointe, la croissance (jamais avant 11 ans), mais aussi l'assiduité aux cours, le nombre de cours par semaine et la maturité de l'élève. Je prends aussi en compte les blessures qu'a eu l'élève.

## **Et les adultes dans tout ça ?**

Bonne nouvelle, en général, la majorité des adultes seront prêtes plus rapidement que les enfants. Bien sûr, il faut toujours tenir compte de la santé en général. Certains adultes peuvent commencer les pointes après seulement deux années d'expérience, d'autres prendront plus de temps.

En attendant le grand jour où vous monterez sur pointes, sachez que chaque cours est un pas de plus vers votre rêve !

Par Julie Meloche

Directrice et professeur

[www.dansekoregrafia.com](http://www.dansekoregrafia.com)