



GUIDE DE MES POINTES



de



Atelier de Ballet
Classique de Saint-Hyacinthe

ANATOMIE D'UNE POINTE DE BALLET



- 1 BOÎTE
- 2 EMPEIGNE
- 3 PLATEFORME
- 4 COUTURE PLATE
- 5 CORDON DE SERRAGE
- 6 JOUES
- 7 SEMELLE EXTÉRIURE
- 8 SECTION DU TALON
- 9 CAMBRION
- 10 BOÎTE

QUE DOIT CONTENIR MON SAC DE POINTES ?

- Mes pointes soigneusement rangées
- Un coupe-ongles
- Une lime à ongles
- Une paire de ciseaux
- Une roulette de ruban à hockey
- Une paire de bas coupés (coussinet maison)
- Des papiers mouchoirs ou de la laine de mouton



COMMENT COUDRE MES POINTES ?

DÉTERMINER LA POSITION DU RUBAN

Pour vérifier le positionnement exact des rubans, pliez le talon vers le bas de façon à faire une ligne droite avec le cordon de serrage arrière.

Tracez une ligne avec un crayon pour marquer l'angle que vous avez créé à partir de la couture arrière vers votre pouce.

Cette ligne est l'angle auquel vous devez coudre le ruban et déterminera l'emplacement du ruban.



COUDRE LE RUBAN

Il est important de se rappeler que les rubans doivent être solidement attachés puisqu'ils soutiennent l'ensemble de la pointe et pas seulement les côtés. Par conséquent, les rubans doivent être cousus à partir du bas de l'intérieur de la pointe, en prenant soin d'éviter le cordon de serrage.

Épinglez le ruban en place pendant que vous cousez pour vous faciliter la tâche. Lors de la pose, le ruban doit être légèrement incliné en diagonale pour le confort et le soutien que la cheville lorsqu'elle sera fléchie.

Lorsque l'élève sera plus expérimenté avec ses pointes, il pourra ajuster la position en fonction de l'arche de ses pieds.



COUDRE LES ÉLASTIQUES

Il existe plusieurs façons de coudre les élastiques de soutien. Cette méthode est efficace pour les débutantes. Une fois plus expérimenté, l'élève pourra explorer d'autres méthodes.

Il est préférable de choisir un élastique d'environ $\frac{3}{4}$ "de large. L'élastique doit être cousu sur l'intérieur de la chaussure. Ils doivent être cousus d'un centimètre de l'arrière - couture et devraient être orientées légèrement à l'écart de la couture.

Il est préférable de coudre un côté en premier et de mesurer soigneusement la longueur nécessaire pour maintenir le talon de la chaussure fermement au pied sans trop de tension. Attention de ne pas coudre l'élastique trop serré afin de ne pas endommager les tissus mous autour de la cheville.



Afin de garder les extrémités des rubans en bon état, nous vous recommandons de les couper en angle et de brûler les bouts ou d'enduire les pointes avec du vernis à ongles transparent ou encore de les plier d'environ $\frac{1}{2}$ pouce et faire une couture.

LES MAUX DE PIEDS

La danse sur pointes induit un stress du pied et l'abîme. Les danseuses ont, la plupart du temps, des pieds en mauvais état (plusieurs heures d'entraînement par semaine). Les blessures les plus banales sont:

PIED D'ATHLÈTE * : Il s'agit d'une dermatomycose du pied qui se développe dans un milieu sombre et humide tel que retrouvé dans un chausson fermé et humide de transpiration. On la reconnaît par un fendillement entre les orteils. Cette affection est contagieuse (champignons). Elle peut être prévenue par des bains de pieds journaliers.

AMPOULE * : Aussi appelée cloque ou phlyctène. Ce sont des bulles cutanées remplies d'un liquide qui se forment sous la peau à la suite de frottements répétés sur la « boîte » du chausson. Elles peuvent être prévenues ou minimisées en enveloppant les orteils dans une bande ou un mince rembourrage. Une fois l'ampoule formée, elle doit être percée afin d'évacuer le liquide qu'elle contient. Pour éviter les infections, prendre un bain de pieds avec un peu d'eau de Javel.

OIGNON : Déformation de l'articulation métacarpo-phalangienne du gros orteil correspondant à la déviation du premier métatarsien en *varus* (en dedans) et du gros orteil (hallux) en *valgus* (en dehors). Il est causé par la compression des orteils dans la « boîte ». Cette déformation peut être prévenue en insérant un écarteur d'orteils entre le premier et le deuxième orteil et en portant des chaussons correctement adaptés.

CONTUSION * : Les contusions sont banales à l'extrémité des orteils. Le remède (partiel) consiste en un rembourrage de la pointe du chausson.

CONTUSION UNGUÉALE : Elle est le fait d'une pression exercée sur l'avant d'un ongle qui n'est pas coupé suffisamment court. Le résultat en est une hématoxe sous unguéal exquisément douloureuse.

DURILLON (COR) * : Ce sont des épaissements de la peau qui se forment aux extrémités et sur les côtés du pied. Si un petit nombre de callosités peuvent s'avérer une protection utile du pied, leur nombre élevé indique une posture inadéquate ou des chaussons mal ajustés. La croissance des durillons peut être contrôlée en trempant les pieds dans une eau savonneuse chaude pendant 10 à 15 minutes.

CORNE * : Elle révèle des chaussons mal adaptés lorsqu'elle se forme dans des endroits qui ne supportent pas le poids du corps. Elle se forme aussi sur le dessus des orteils après plusieurs ampoules superposées.

COUPURES ENTRE LES ORTEILS : Elles se produisent lorsqu'un orteil de la danseuse s'enfonce dans l'orteil voisin. Elles peuvent être prévenues par une coupe appropriée de l'ongle et par des massages du pied à l'aide de crème nourrissante.

INFLAMMATION DU FASCIA PLANTAIRE : Elle survient lorsque le tendon du cou-de-pied se raidit entraînant un choc entre le cou-de-pied et le talon.

DERMATOSES : Elles sont d'origine allergique ou sont dues au stress. Elles se manifestent par des démangeaisons, des sensations de brûlure ou des rougeurs de la peau.

ORTEIL « EN MARTEAU » * : Se produit lorsque l'orteil se redresse de façon permanente sur son articulation du milieu.

ONGLE INCARNÉ * : Un ongle incarné apparaît lorsqu'un des coins supérieurs de l'ongle pénètre dans la chair qui l'entoure. Ceci provoque une rougeur et une inflammation, des douleurs et parfois une infection. Ce problème touche le plus souvent l'ongle du gros orteil. Pour éviter que la plaie ne s'infecte et que l'affection ne s'aggrave, il est important de traiter un ongle incarné le plus rapidement possible (voir Mme Evelyne) Les causes les plus courantes de cette affection sont une taille trop courte de l'ongle et le port de chaussures trop serrées.

VERRUES PLANTAIRES : Comme son nom l'indique, la verrue plantaire se situe sur la plante du pied. Elle peut passer inaperçue pendant un moment. En y regardant de près, on peut néanmoins observer un nodule rugueux. La verrue plantaire peut être douloureuse en raison de la pression exercée par le poids du corps. On peut avoir l'impression qu'elle est profonde, mais elle se situe toujours dans la couche externe de la peau, l'épiderme. Pour empêcher les verrues de se propager, couvrez-les d'un pansement ou d'un ruban athlétique.

ÉPAISSISSEMENT DES ONGLES DES ORTEILS : Il en résulte d'un problème d'infection des ongles par un champignon. L'onychomycose est causée par différents types de champignons microscopiques qui prolifèrent dans les environnements chauds, humides et sombres, comme les chaussures. Ces champignons se nourrissent de la kératine, la protéine qui compose l'ongle. Les ongles les plus souvent atteints sont ceux du gros et du petit orteil. Les surfaces infectées s'agrandissent au fil du temps.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

COMMENT CHOISIR SES POINTES ?

- Selon le type de pied (pied « égyptien », pied « grec », etc.)
- Selon les dimensions du pied (largeur, longueur, etc.)
- Selon la capacité du chausson à se déformer suffisamment pour épouser le pied, mais suffisamment peu pour demeurer solide et supporter le poids de la ballerine
- Selon les capacités de la danseuse (nombre d'années d'expérience sur pointes, souplesse ou non du pied, solidité de la cheville, etc.)
- Selon le fait que la danseuse porte ou non des protections. Il est communément admis qu'une protection demande une demi-pointure à l'intérieur de la pointe, mais il reste à déterminer avec précision où prendre cette demi-pointure (en longueur, en largeur, en hauteur de la boîte ?)

COMMENT ENTRETENIR SES POINTES ?

- La plupart des pointes sont fabriquées avec des matériaux naturels qui réagissent mal à l'humidité. Il ne faut donc jamais laver ses pointes !
- Ne laissez pas vos pointes dans l'auto lorsqu'il fait froid.
- Après un cours de danse, enlevez les embouts à l'intérieur des pointes et attachez les rubans soigneusement autour de la pointe.
- Sortez vos pointes du sac de danse et laissez-les sécher à l'air libre.

COMMENT PRÉPARER SES PIEDS ?

- Une journée avant le cours, coupez vos ongles d'orteils en évitant de couper en angle dans les coins. Ne pas couper vos ongles la journée du cours. Ceci rendra vos orteils plus sensibles.
- Avant le cours, mettez du ruban ou du coton autour de vos orteils afin de ralentir le processus d'ampoules.
- Après le cours, évacuez le liquide des ampoules et faites un bain de pieds avec de l'eau de Javel diluée. Laissez sécher les ampoules à l'air libre.
- Surveillez régulièrement vos pieds afin d'éviter qu'une blessure mineure devienne majeure.

QUAND DOIT-ON REMPLACER SES POINTES ?

Les pointes doivent être remplacées dans plusieurs cas :

- La taille ne convient plus ;
- Le cambrion est totalement usé : un pied qui n'est plus soutenu suffisamment peut subir des dommages ;
- La boîte est complètement usée (la boîte dans laquelle se glissent les orteils doit être également assez rigide pour permettre au pied d'avoir une position verticale correcte)

Un enfant qui débute les pointes et qui prend 1 cours par semaine ne changera ses pointes généralement qu'une seule fois dans l'année et souvent pour des raisons de taille. Des danseuses plus assidues devront les changer plus souvent.

MYTHES SUR LES POINTES

- *Les pointes sont fabriquées en bois* : jamais les chaussons de pointe n'ont comporté de bois, ils sont en fait en carton renforcé. Bien que nécessairement *durs*, les chaussons de danse doivent néanmoins conserver une certaine souplesse et permettre à la danseuse de sentir le sol.
- *On peut acheter des pointes un peu trop grandes* : il ne faut jamais acheter de chaussons de pointe plus grands que nécessaire (en général, il faut prendre 1 ou 2 tailles en-dessous de la pointure de ville) même par souci d'économie. L'ensemble de la charge supportée par les chaussons de danse est équitablement répartie entre ses différentes parties et, s'ils sont trop grands, se retrouve reportée sur la seule plateforme, déplaçant ainsi dangereusement leur centre de gravité.
- *Les danseuses sont obligées de faire des pointes* : contrairement aux idées reçues, le port de pointes n'est pas obligatoire. Les pointes ne sont utilisées que par les danseuses ayant acquis suffisamment de technique pour les porter. C'est en général vers l'âge de 11-12 ans que les danseuses peuvent commencer à porter des pointes, et uniquement pour quelques minutes lors de chaque cours (sauf lors des ballets).