

High Heels

The perfect Shoes

Le petit Guide de la chaussure Heels

Expert

by

Marie Pierrat

BB

ART
ACADEMY

www.bbartaacademy.ch

High Heels

Choose your Heels

La chose la plus importante, non seulement pour que tu puisses te concentrer mentalement sur l'entraînement lui-même, mais aussi pour épargner ton corps physique, c'est le "CONFORT".

Nous recherchons TOUTES "the Queen" du heels lorsque nous dansons une chorégraphie, mais aussi lorsque nous marchons ou posons simplement. Ton corps te remerciera sur le long terme



La Forme

Quelle importance ?

Il existe deux type de talons différents : les talons évasés et les talons aiguilles.

La forme évasée est plus adaptée aux danses latines et à la danse de salon. Les talons évasés sont plus larges en bas.

La forme aiguille est plus adaptée aux cours de Heels ! Les talons aiguilles rendent ta démarche sexy car ils sont plus fins. C'est le type de chaussures que tu dois rechercher !

Ne penses pas qu'il est plus facile de danser avec un talon large... C'est le contraire.



A pair of black high-heeled shoes with thin stiletto heels and lace-up details, hanging from a gold ball ornament on a green door. The shoes are positioned on the left side of the frame, with one shoe in front of the other, showing the side profile and the heel. The background is a textured green door.

La Taille

ça compte vraiment ?

Un talon aiguille de 10 cm, c'est la hauteur moyenne idéale !

Tu peux commencer avec 7cm et danser jusqu'à 11cm, voir plus si tu le peux.

Les professeurs, forment des athlètes, des danseurs techniques et des artistes. Votre talent, vos capacités et vos compétences ne sont pas définis par la hauteur de vos talons !

The image features two tan suede peep-toe high-heeled shoes positioned on a light-colored, textured surface, possibly sand or a studio floor. The shoes are shown from a side-on perspective, highlighting their elegant design and the open-toe detail. The background is softly blurred, creating a warm, golden-hour atmosphere. The text is overlaid on the right side of the image in a clean, white font.

Peep Toe

For Your Dance Class

Le Peep Toe est parfait !
C'est quand tes orteils sont visibles.
Un Peep Toe te donne toute la
liberté de pointer tes pieds. Si tu es
une danseuse entraînée, tu peux
porter des chaussures à bout
pointu, mais ce n'est pas
recommandé pour les débutantes.

Procure toi des Talons PEEP TOE,
ce sont les Best !

A woman's legs are shown from the knees down, wearing white high-heeled ankle boots. The boots have a zipper on the side and a thin stiletto heel. The background is a solid, vibrant red color. The text is overlaid on the left side of the image.

La Bottine

For Your Dance Class

J'opte pour des bottines à talons, c'est-à-dire des chaussures qui montent au-dessus de la cheville.

Les sangles et les lacets réglables sont très utiles car ils ont tendance à soutenir beaucoup plus tes chevilles !

High Heels

The perfect Shoes

Le petit Guide de la chaussure Heels



Marie Pierrat

Danseuse, chorégraphe et
professeur diplômé d'état



Melissa Burger

Chanteuse, coach vocal et
créatrice de projet

