

## **TENUE D'ENTRAINEMENT POUR LES COURS LOISIRS GR (DECATHLON)**

**Justaucorps gym sans manches basique Fille – noir DOMYOS - 10€ REF 8803454**



**SHORT GYM FILLE NOIR 100 DOMYOS – 6€ REF 8489395**



**Legging danse modern jazz sans couture, taille haute Fille – noir - 10€ REF 8759848**



**Cache cœur danse classique rose fille - 10€ REF 8759977**



**Demi-pointes chaussettes de Gymnastique Rythmique Enfant Beige - 8€ REF 8738364**



## **Comment on se coiffe pour pratiquer la gymnastique rythmique ?**

### **Le chignon en gymnastique rythmique**

Cette coiffure attribuée au monde de la danse classique est conseillée pour pratiquer la gymnastique rythmique (quand les cheveux sont suffisamment longs). Il s'agit de la coiffure la plus adéquate pour bouger sans être embêté par les cheveux dans les yeux.

#### **Pour le chignon tiré à 4 épingles, quelques astuces :**

Dans les accessoires prévoyez la brosse, un élastique, une dizaine de pinces à chignons et un [filet à chignon](#) de la couleur des cheveux.

- Commencez par faire une queue de cheval (dans le prolongement des oreilles)
- Roulez les cheveux sur eux même et faites un escargot pour former une boule
- Glissez une première pince à chignon dans cette boule pour bloquer les cheveux ensemble
- Installez le filet en faisant plusieurs tours
- Glissez le reste des pinces tout autour du chignon pour qu'il soit bien rond.

Rassurez-vous, cette pratique demande aussi de l'entraînement !

