



**Fédération  
Française  
de Danse.**

# REGLEMENT TECHNIQUE & SPORTIF

**Discipline Pole Dance**

## Table des matières

Table des matières .....	2
--------------------------	---

### RÈGLEMENT TECHNIQUE

<b>1. CHAPITRE 1 –PRÉSENTATION .....</b>	<b>3</b>
1. GÉNÉRALITÉS .....	
2. PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE.....	
<b>2. CHAPITRE 2 – TYPES D'ÉPREUVES ET CATEGORIES D'AGE .....</b>	<b>4</b>
1. CATÉGORIES.....	
<b>3. CHAPITRE 3 – MUSIQUES, TENUES ET PÉNALITÉS.....</b>	<b>5</b>
1. CHOIX MUSICAL.....	
2. COSTUME.....	
3. CHAUSSURES .....	6
4. ACCESSOIRES ET PRODUITS DIVERS .....	
a accessoires .....	
b Produits divers .....	
<b>4. CHAPITRE 4 –DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION.....</b>	<b>7</b>
1. LES BARRES OU POLES.....	
<b>5. CHAPITRE 5 – CRITÈRES DE JUGEMENT.....</b>	<b>7</b>
1. ARTISTIQUE.....	8
2. TECHNIQUE.....	

### RÈGLEMENT SPORTIF

<b>6. CHAPITRE 6 – DISPOSITIONS GÉNÉRALES.....</b>	<b>9</b>
1. ACCESSIBILITÉ À LA COMPÉTITION .....	
2. TYPES DE COMPÉTITIONS OUVERTES.....	
3. INSCRIPTIONS ET DÉSISTEMENT .....	10
4. CLASSEMENT ET ATTRIBUTION DES TITRES.....	
<b>7. CHAPITRE 7 - REGLEMENT DES JUGES.....</b>	<b>11.</b>
1. COMPOSITION D'UN CORPS ARBITRAL.....	
2. SYSTEME DE NOTATION.....	

<b>Annexe : Saison 2020-2021.....</b>	<b>12</b>
---------------------------------------	-----------

# R È G L E M E N T T E C H N I Q U E

## CHAPITRE 1 – PRÉSENTATION

### 1. GÉNÉRALITÉS

Le présent règlement s'applique à toutes les compétitions sous l'égide de la Fédération Française de Danse. Il est valable tout au long de la saison de compétition.

Pour certaines raisons (modification du règlement international par exemple), ce règlement pourrait être modifié en cours de saison et sa nouvelle version serait applicable dès sa diffusion.

Lors des compétitions, des modifications mineures peuvent être décidées par le juge arbitre après accord de l'ensemble des membres du corps arbitral présent.

### 2. PRÉSENTATION DE LA DISCIPLINE

La pole dance est un mélange de danse, de figures aériennes et d'acrobaties, essentiellement autour de et sur une ou plusieurs barres métalliques verticales, généralement d'un diamètre de 38 à 45 millimètres. Ces barres peuvent être fixes, ou bien tourner librement autour de leur axe, en fonction de la poussée exercée par la danseuse ou le danseur.

C'est une discipline gymnique extrêmement physique, officiellement reconnue depuis peu en tant que sport en Europe. Elle exige une force et une souplesse réelles pour évoluer librement et avec grâce, mais elle peut également prendre une forme très artistique et créative.

La discipline POLE regroupe les styles suivants :

- POLE DANCE, mettant en avant les qualités artistiques et chorégraphiques du danseur, sans pour autant oublier les techniques aériennes et acrobatiques
- POLE SPORT, dans lequel sont recherchées avant tout les qualités physiques et gymniques de l'athlète. (Cette dernière sera introduite prochainement)

## CHAPITRE 2 – TYPES D'ÉPREUVES ET CATEGORIES D'ÂGE

### 1. CATÉGORIES

#### **Solo :**

- Junior 1 mixte 10-13 ans
- Junior 2 mixte 14-17 ans
- Adultes hommes 18-39 ans
- Adultes femmes 18-39 ans
- Master 1, femmes 40-49 ans
- Master 1, hommes 40-49 ans
- Master 2 femmes 50 et plus
- Master 2 hommes 50 et plus

#### **Duo (femmes, hommes, mixtes) :**

- Adultes à partir 18 ans (Masters 1 & 2 compris)

L'âge pris en compte est l'âge obtenu durant la saison (ex : si la compétition est le 25 janvier et que le concurrent à 18 ans le 3 mai, il participera dans la catégorie adulte)

## CHAPITRE 3 – MUSIQUES, TENUES ET PÉNALITÉS

### 1. CHOIX MUSICAL

- Les concurrents peuvent choisir librement leur accompagnement musical, qui peut être un montage de morceaux différents de divers artistes, ou un morceau unique.
- La performance complète devra durer au moins trois minutes (3mn) et au maximum quatre minutes (4mn) pour les catégories Adultes et Master, et entre deux minutes (2mn) et trois minutes (3mn) pour les catégories Juniors. Une durée courte, proche de deux minutes pour les Juniors, et de trois minutes pour les Adultes et Masters, ne sera pas pénalisante.
- L'originalité du choix musical et l'harmonie entre la chorégraphie et la musique seront particulièrement appréciées.

### 2. COSTUME

Le costume peut être simple, voire sobre, mais il doit y avoir un costume, car il fait partie intégrante de la présentation lors de la performance.

- L'adéquation entre ce costume et l'expression générale lors de la performance sera prise en compte par le jury dans la note artistique « présentation ».
- Les jupes et robes sont autorisées.
- Les transparences dans le costume sont admises tant qu'elles ne concernent pas la poitrine, les fesses ou la région pubienne. La nudité de ces mêmes zones (exceptée la poitrine pour les hommes) durant la performance donnera lieu à la disqualification immédiate du concurrent. Pour la même raison, sont interdits les strings ou les « bas de bikini » sauf s'ils sont de style « shorty ». Les brassières et hauts type soutien-gorge, s'ils sont suffisamment couvrants et opaques, sont acceptés.
- Les pantalons et leggings, les bottes et chaussures montant au-dessus de la cheville, ainsi que les vêtements en cuir, simili cuir ou vinyle (ainsi que rubber, latex, PVC...) sont interdits, car ils donnent un avantage certain en termes de prises sur la barre, par rapport aux autres candidats.
- Pour cette même raison, les gants et les mitaines sont interdits, sauf éventuellement pour les cas d'hyperhydrose des mains importante et avérée, attestée par certificat médical.
- Il est également possible de retirer un seul élément de costume au cours de la performance, à condition que l'ensemble du costume restant demeure parfaitement décent, et continue de répondre aux critères énoncés ci-dessus.
- L'utilisation de ruban adhésif ou de colle spéciale permettant au vêtement de rester en place pendant tout le show est recommandée.

### 3. CHAUSSURES

- Les chaussures peuvent être à talon, avec ou sans plate-forme.
- Les chaussures et chaussons de danse ou de sport, sont également autorisés.
- Les concurrents peuvent aussi exécuter leur performance pieds nus.
- Seules les bottes et chaussures montantes au-dessus de la cheville sont proscrites, en raison de l'avantage qu'ils procurent en termes de prise.

### 4. ACCESSOIRES ET PRODUITS DIVERS

#### a) ACCESSOIRES

- **Les accessoires** : de type chapeau, lunettes, boa, cravate, cape, canne... sont désormais autorisés dans le cadre de la compétition, à raison d'un seul accessoire par candidat.
- Les bijoux sont proscrits pour des raisons de sécurité, à l'exception des colliers « ras de cou »
- L'usage de tables ou de chaises est en revanche interdit.

#### b) PRODUITS DIVERS

- Certains produits à base de magnésie, poudres et lotions, permettant une meilleure prise en réduisant la transpiration, notamment au niveau des mains, sont autorisés (grip aids). Voici la liste exhaustive de ces produits: Dry Grip, Dry Hands, Mighty Grip, Ebonite, Itac.
- Aucune colle n'est autorisée, car il faut ensuite beaucoup de temps et des produits abrasifs pour l'éliminer de la surface des barres, ce qui est impossible pendant une compétition. De plus, ces produits deviennent vite contre-productifs, et pénalisent ensuite les autres candidats, en se déposant sur les barres, et sont trop difficiles à éliminer totalement dans le temps imparti. **Le non-respect de cette règle mènera à la disqualification immédiate du concurrent incriminé.**

## CHAPITRE 4 – DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

### 1. LES BARRES OU POLES

Deux poles seront disposées sur la scène pendant la compétition, l'une en mode statique (ne tournant pas sur elle-même) et l'autre en mode « spinning » ou rotatif, tournant librement sur son axe dans les deux sens.

- Quand on se situe face à la scène, dans le public, la barre en spinning se situe à droite, et la barre statique à gauche.
- Ce seront des barres XPole, en chrome ou en laiton, de 45 millimètres de diamètre. Les barres seront espacées de 2,50 à 3 mètres, et mesurent 3,50 mètres de hauteur.
- Les deux barres devront être utilisées par chaque concurrent de manière équilibrée au cours de la performance.

## CHAPITRE 5 – CRITÈRES DE JUGEMENT

Les juges inscrivent des points sur les feuilles de juges de la FFDanse.

Les points, donnés par les juges, sont des notes de valeurs (et non d'appréciation) qui correspondent à des critères précis évaluant ainsi l'ensemble des qualités que les danseurs doivent avoir.

La note doit être détaillée. Dans tous les cas, le président du jury pourra demander à un juge de justifier une note attribuée à un athlète.

Le classement et le départage des compétiteurs dans tous les tours se font grâce à la moyenne des notes que les juges établissent. Dans le cas où il y a un score égal entre 2 athlètes, le président du jury prendra la décision en prenant la valeur d'un des critères pour départager les danseurs.

## 1. ARTISTIQUE.

L'apparence du concurrent doit être de nature à captiver l'intérêt du public et des juges, sans jamais être vulgaire ni indécente

- La cohérence entre la présentation générale du candidat et le thème de sa performance sera un atout essentiel.
- Le deuxième aspect est le contact visuel du candidat avec l'auditoire (le regard, les expressions du visage, la présence en général sur la scène) qui doit également attirer et retenir l'attention de l'assistance.
- L'élégance, la fluidité et la propreté d'exécution de chaque figure, ainsi que la grâce et la créativité de la chorégraphie seront déterminants pour la notation.
- Le programme devra comporter une partie d'enchaînement au sol (floorwork). L'interprétation artistique devra être en accord avec la musicalité et le thème de la performance.
- La musicalité de la chorégraphie est essentielle à chaque instant de la performance.

**Nombre de points au total pour l'artistique : 30**

## 2. TECHNIQUE.

Afin de permettre au jury et au public de se concentrer sur l'aspect technique, ce qui est indispensable dans le cadre d'une compétition, les concurrents devront éviter de « chantonner » avec leur musique d'accompagnement.

- L'enchaînement des mouvements devra incorporer de façon fluide des transitions, des spins et des tricks, ainsi que des poses à la barre et des parties dansées.
- La souplesse, la force, l'équilibre, l'agilité, l'amplitude et la précision dans le mouvement devront être mis en avant aussi bien dans les transitions que dans les tricks et les spins eux-mêmes.
- La propreté d'exécution de chaque mouvement sur les poles, ainsi que l'esthétique des lignes sont recherchées et appréciées dans la notation.
- L'originalité dans la combinaison des tricks, spins et holds sur et autour de la barre, la variété des figures et leur niveau de difficulté (notamment en termes de force, souplesse, agilité, équilibre...) seront pris en compte, afin de juger du niveau de compétence des concurrents, ainsi que de leur maîtrise.

**Nombre de points au total pour la technique : 30**



# R È G L E M E N T   S P O R T I F

## CHAPITRE 6 – DISPOSITIONS GÉNÉRALES

### 1. ACCESSIBILITÉ À LA COMPÉTITION

Sélection pour toutes compétitions :

- L'âge pris en compte est celui que l'athlète aura au cours de la saison sportive, qui se termine le 31 août de chaque année.
- Tous les candidats doivent être porteurs d'une licence de la Fédération Française de Danse. (Licence B)

Sélection pour le Championnat de France :

Grâce au développement de la discipline au niveau territorial, le nombre de candidats pour les championnats régionaux et interrégionaux augmentent inexorablement, et ce dans toutes les catégories.

Par conséquent, à partir de janvier 2020, et pour garantir le plus haut niveau lors du championnat de France, un score minimum sera demandé aux athlètes pour la sélection en finale.

- Adultes femmes, Adultes hommes, Doubles mixtes (18-39 ans) et Junior B mixtes (14-17 ans) : 20 points
- Masters 40+ femmes, Masters 40+ hommes : 18 points
- Junior A mixtes (10-13 ans), Masters 50+ femmes et Masters 50+ hommes : 16 points

Pour la saison 2020-2021 voir annexe 1

### 2. TYPES DE COMPÉTITIONS OUVERTES

- Sélectifs inter-régionaux :
  - 1 pour les régions Nord
  - 1 pour les régions Sud
  - 1 pour les territoires d'Outre-Mer (Antilles Françaises, Guyane, La Réunion, Polynésie Française)
- Le Championnat de France

### 3. INSCRIPTIONS ET DÉSISTEMENT

Les inscriptions pour les sélectifs inter-régionaux, qui mènent au Championnat de France, se feront directement auprès des organisateurs.

Les frais de participation aux Sélectifs et Championnats sont les suivants :

- **10€ pour les catégories SOLO**
- **20€ pour les catégories DUO**

Les frais de participation au Championnat de France sont les suivants :

- **45€ pour les catégories SOLO**
- **70€ pour les catégories DUO**

#### **Désistement :**

Il sera pris en compte jusqu'à 1 mois avant le Sélectif, avec présentation d'un justificatif médical ou professionnel le cas échéant. Au delà, ou à défaut de justificatif recevable, il sera considéré comme forfait.

### 4. CLASSEMENT ET ATTRIBUTION DES TITRES

Le classement sera établi par le jury suivant les notes obtenues, avec attribution d'une médaille d'or pour les premiers, une médaille d'argent pour les deuxièmes et une médaille de bronze pour les troisièmes

## CHAPITRE 7 – RÈGLEMENT DES JUGES

### 1. COMPOSITION DUN CORPS ARBITRAL

Pour toute compétition (Sélectif, Championnat, ...), le corps arbitral sera composé de :

- 5 juges :
  - 2 artistiques
  - 3 techniques (dont 1 président du jury)
- 1 scrutateur + 1 assistant

### 2. SYSTÈME DE NOTATION

#### **Technique :**

- Difficulté des tricks impliquant la souplesse : 5pts
- Difficulté des tricks impliquant la force : 5pts
- Difficulté des tricks impliquant l'agilité et la précision dans la vitesse : 5 pts
- Précision et propreté d'exécution des mouvements : 5pts
- Fluidité dans les transitions entre les mouvements : 5pts
- Originalité des tricks et/ou des combinaisons : 5 pts

#### **Pénalités :**

Pour les fautes techniques comme les glissades, chutes, glissades, problèmes de costume, défaut de présentation sur scène à l'annonce de son nom, performance en désaccord avec la durée de la musique, etc... le Président du Jury pourra déduire de 1 à 5 points sur la globalité de la note.

Pour les 3 juges techniques : note globale technique sur 90 points, divisée par 3, soit une note maximale de 30 points.

#### **Artistique :**

- Danse, grâce et fluidité dans les parties dansées : 5pts
- Chorégraphie et musicalité : 5pts
- Travail au sol (non debout) : 5pts
- Expression artistique, créativité/originalité : 5pts
- Présentation générale et rapport au public, assurance : 5pts
- Cohérence histoire/personnage/musique/costume : 5pts

Pour les 2 juges artistiques : note globale artistique sur 60 points, divisée par 2, soit une note maximale de 30 points.

**Soit sur les 5 juges, une note totale maximale de 60 points.**

## Annexe n°1 : Saison 2020-2021

Pour la saison 2020/2021, en raison du confinement et des restrictions provoqués par l'épidémie du coronavirus, les sélections pour le Championnat de France de Pole Dance se feront exceptionnellement par vidéo.

Ces sélections se feront pour chacune des grandes régions, définies de la façon suivante :

- **Nord** : Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Centre-Val de Loire, Hauts de France, Grand-Est, Bourgogne-Franche Comté, Ile-de-France
- **Sud** : Nouvelle Aquitaine, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Corse
- **Outre-Mer** : Antilles Françaises, Guyane, La Réunion, Polynésie Française

Un représentant de chaque région dans chaque catégorie sera sélectionné au championnat de France.

Les vidéos devront être filmées en un plan séquence, sans coupures, montage ni effets.

La performance de l'athlète devra répondre à tous les critères indiqués dans le règlement technique, notamment en termes de durée et de composition (éléments techniques et artistiques).

Costume et présentation générale seront jugés comme lors de conditions de championnat classiques.

La vidéo devra être de bonne qualité, bien éclairée et filmée de sorte que les juges puissent apprécier la chorégraphie, la musicalité, l'interprétation, le niveau technique et l'exécution.

Il est conseillé de filmer dans un studio de pole, bien éclairé (attention au contre-jour) et correctement équipé, avec suffisamment de recul pour permettre d'approcher autant que possible des conditions idéales, comme sur une scène.

En raison des circonstances particulières, une tolérance sera appliquée concernant la hauteur des barres et la distance entre celles-ci :

- Hauteur minimum des poles : 3 mètres
- Distance minimum entre les 2 poles : 1,50 mètre
- La pole en spinning devra se trouver à droite de l'image sur la vidéo

Les vidéos seront envoyées à la Direction Technique National de la Fédération Française de Danse, au plus tard le 14 Mars 2021.

Les résultats et la liste des finalistes seront communiqués au plus tard le 31 mars 2021.

Le compétiteur aura également rempli le formulaire d'inscription, accompagné de tous les documents nécessaires (licence à jour, certificat médical, autorisation parentale pour les mineurs de moins de 18 ans) et se sera acquitté des frais de dossards.

Les vidéos seront visionnées et jugées en simultané par le panel de juges initialement prévu pour chaque championnat interrégional. Les scores seront collectés par les scrutateurs pour déterminer les classements et les sélectionnés pour la finale.