

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

AVANT-PROPOS

Cette année, le règlement de ce défi danses aériennes 2026, organisé par Entre Nous & Co, sera calqué au plus proche du règlement de POSA AERIAL ART afin de se coller au mieux aux contraintes de catégories et de durées de musiques pour les athlètes qui veulent continuer le parcours de sélection au niveau NATIONAL, en vue d'une participation au POSA WAAC 2026. Le règlement initial du Défi Danse a donc été modifié et adapté pour cet évènement. Nous garderons la souplesse d'un défi danse et invitons tous les candidats amoureux et passionnés des danses aériennes, amateurs ou professionnels, hommes, femmes et enfants, en solo ou en duo, à se présenter sur scène, afin de s'exprimer, de se challenger et de contribuer à mettre en lumière ces belles disciplines que sont : **le cerceau, le hamac, le tissu et la flying pole.**

RÈGLEMENT DU DÉFI DANSE

Article 1 - ORGANISATION

Le Défi Danse doit être organisé par une structure membre de la FFDanse, un Comité Départemental ou (et) un Comité Régional FFDanse. Ici la structure organisatrice, fédérée est : **ENTRE NOUS & CO.** Il peut être prévu seul, lors d'une rencontre, concours de niveau départemental ou régional, mais pas pendant une compétition, concours ou rencontre de niveau national.

Article 2- PARTICIPATION

Ce Défi Danse est ouvert aux participants licenciés à la FFDanse, aux compétiteurs ou non compétiteurs, aux candidats n'ayant jamais participé à des concours ou rencontres officielles, dans la discipline présentée mais également aux candidats ayant déjà présentés des compétitions, des concours ou des rencontres similaires dans ce domaine à condition de respecter la division qui leurs correspond le mieux et/ou d'adapter leurs programmes en conséquences (se référer aux divisions ARTICLE 4).

Entre Nous & Co, vous incite à prendre votre licence FFdanse dès maintenant auprès de sa structure ou une autre, afin de pouvoir poursuivre les sélectifs FRANCE et MONDE et bénéficier des avantages et couvertures que procurent ces licences. (COMPÉTITEURS LICENCE B). Cas échéant, vous pouvez prendre votre licence par vous même sur le site de la FFDANSE en individuel. Elle vous sera demandé dans les pièces justificatives lors de votre inscriptions à ce Défi Danse 2026.

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par
l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

ARTICLE 3 - CATEGORIES

Art.3-1 : Classes d'âge (référence POSA) | Homme et Femme dans des catégories séparées (sauf duo) / L'âge pris en compte est celui que l'athlète aura le jour de la compétition.

A-Senior Solo (18-39 ans)

B-Masters +40 (40-49 ans)

C-Masters +50 (+50 ans)

D-Double SENIOR Mix (à partir de junior B + Senior ou Master + /tous sexes)

E-Junior Varsity (6-9 ans)

F-Junior A (10-14 ans)

G-Junior B (15-17 ans)

H-Doubles Junior A (10-14 ans)

I-Doubles Junior B (15-17 ans)

J-Double Mix (10-17ans) (1 Junior A + 1 Junior B obligatoirement)

K-PARA (à partir de Junior B/ 15 ans).

Art.3-2 : Catégorie de production :

- Solo.
- Duo
- Pas de catégorie groupe (Team) sur cet évènement.

Art.3-3 : DIVISION / Voir l'article suivant pour sur le choix des divisions.

- AMATEUR
- SEMI-PRO
- ELITE

Art.3-4 : OBLIGATIONS ADMINISTRATIVES

- Les candidats de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale au moment de leur inscription.
- Tous les candidats doivent fournir à l'organisateur un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des disciplines aériennes et pole dance ainsi qu'une licence sportive de la fédération française de danse (catégorie B) que vous pouvez souscrire auprès de l'organisateur.
- Carte d'identité et justificatifs diverses seront à fournir à partir du google form lors de l'inscription comme une décharge de responsabilité et cession image pour toutes les catégories d'âges.
- Les frais d'inscription (frais dossards) sont à prendre lors de l'inscription à la compétition, en catégorie Duo les frais doivent être pris par les deux candidats et pour chaque catégorie de production.
- La musique en format adaptée et de bonne qualité (mp3 HD ou wave).

TOUS les documents et fichiers sont à rendre dans les délais demandés, des pénalités peuvent être appliquées en cas de retard ou défauts. En l'absence d'un seul document, le candidats ne pourra se présenter et sera disqualifié d'office.

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par
l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

ARTICLE 4 - DIVISIONS

AMATEUR :

L'athlète AMATEUR présente un enchaînement dont les éléments ont une valeur maximale de 0,5 pts (d'après le CoP AERIAL SPORT). Une seule figure de valeur > 0,5 pts est autorisée.

Dans le cadre du défi danse, la division **AMATEUR** concerne les athlètes :

- N'ayant jamais fait de compétition, de concours, de rencontres ou autres ;
- Qui pratique les disciplines aériennes comme activité récréative de loisirs, pour le plaisir ;
- Qui n'est pas professionnel ou rémunéré pour la pratique ou l'enseignement de ces disciplines.

Tous les candidats médaillés en 2024 n'ayant pas participé aux compétitions FFD et IPSF en 2025 dans les disciplines aériennes peuvent se représenter en division AMATEUR en suivant les conditions détaillées ci-dessus, en clair tous candidats ayant fait une année (saison entière) blanche.

SEMI-PRO* :

L'athlète SEMI-PRO présente AUSSI un enchaînement dont les éléments ont une valeur maximale de 0,5 pts (d'après le CoP AERIAL SPORT). Une seule figure de valeur > 0,5 pts est autorisée.

Et dans le cadre du défi danse, la division **SEMI-PRO** concerne les athlètes :

- Ayant déjà participé à des compétitions, défis danse, ou concours ;
- Qui a participé à une compétition de niveau international en 2025 sans remporter de titre (non médaillé) ;
- Qui est professionnel ou rémunéré pour la pratique ou l'enseignement des disciplines aériennes.

Tous les candidats médaillés en 2024 n'ayant pas participé aux compétitions FFD et IPSF en 2025 dans les disciplines aériennes peuvent se représenter en division SEMI-PRO en suivant les conditions détaillées ci-dessus. en clair tous candidats ayant fait une année (saison entière) blanche.

** Cette catégorie est spécifique au défi danses aériennes Martinique 2026 et n'est pas présente dans le règlement POSA AERIAL ART. Cette catégorie est présente pour encourager les amateurs n'ayant jamais concouru à participer et ne pas se sentir impressionnés par la participation d'athlètes ayant déjà participé à des compétition ou qui sont professionnels.*

TOUT ATHLÈTE QUI PRÉSENTERA PLUS D'UNE FIGURE DE VALEUR > 0,5 SERA AUTOMATIQUEMENT CLASSÉ EN ÉLITE ET AURA 5 POINTS DE PÉNALITÉS SUR SA NOTE. FAITES LE BON CHOIX DE DIVISION DÈS LE DÉBUT !

ÉLITE | COMPETITIVE :

Tout athlète présentant 2 figures ou plus de valeur > 0,5 pts dans le CoP AERIAL SPORT. Pas de restriction.

Les candidats ayant déjà participé à une compétition internationale ET obtenu un titre (or, argent, bronze) en 2025 en AMATEUR doivent d'office se présenter en ÉLITE en 2026.

Informations complémentaires :

- Les athlètes ayant un niveau ÉLITE en POLE DANCE peuvent se présenter en AMATEUR en AÉRIEN.
- Les athlètes ayant un niveau ÉLITE dans 1 DISCIPLINE AÉRIENNE doivent obligatoirement se présenter en ÉLITE dans les AUTRES DISCIPLINES AÉRIENNES.
- Les athlètes ayant un niveau ÉLITE en SOLO doivent obligatoirement se présenter en ÉLITE en duo.

CATÉGORIES (CATÉGORIES POUVANT ÊTRE MODIFIÉES SELON LE NOMBRE DE PARTICIPANTS)

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

Article 5 - CHOIX DES MUSIQUES

Choix de musique libre, avec ou sans paroles, montage audio autorisé, bonne qualité sonore exigée. MP3 HD
Il est interdit d'utiliser un fond sonore non appropriés, aux propos injurieux, agressifs, racistes, haineux, grossiers etc. sous peine de pénalité. Choix musical vidéo : 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). Une projection vidéo sera possible sur le fond de la scène pour accompagner votre prestation. Cette option, facultative, reste expérimentale (aucun recours contre l'équipe d'organisation ne pourra être envisagé en cas de défaillance technique). Si vous avez un fichier vidéo, merci de nous fournir un seul fichier AUDIO + VIDEO (MP4). L'originalité du choix musical et l'harmonie entre la chorégraphie et la musique seront particulièrement appréciées. Chaque athlète est tenu d'apporter une clef USB à l'événement avec une copie de sauvegarde de leur musique (ou vidéo). La clef USB ne doit contenir que votre morceau de musique, et ne doit pas contenir d'autres fichiers.

À SON ARRIVÉE, IL EST DEMANDÉ AU COMPÉTITEUR DE RÉCUPÉRER SON DOSSARD ET LA VÉRIFICATION DE SA MUSIQUE AUPRÈS DE LA PERSONNE RESPONSABLE DE CE POSTE.

ARTICLE 6 - DURÉE DES PASSAGES (POSA)

- AMATEUR : 3'00 - 3'20
- ÉLITE : 3'00 - 4'00

ARTICLE. 7 : MAQUILLAGE & COSTUMES

Tenue correcte exigée. Les jupons, accessoires, tenues asymétriques, à dos nu, ou avec voilage sont autorisées tant que la tenue ne dévoile pas les zones suivantes : zone intime, poitrines, fessiers.

Il est autorisé de retirer une partie du costume, sauf au niveau des zones précédemment énoncées.

Les matières pouvant influencer l'accroche (le grip) de l'athlète sur l'agrès (favoriser ou pénaliser) sont interdites; telles que le cuir. Les gants ne sont pas autorisés, sauf en cas d'hyperhydrose diagnostiquée et accompagnée d'un certificat médical. 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.

Aérien : les pantalons, leggings, courts ou longs sont permis, les justaucorps également.

L'utilisation de ruban adhésif ou de colle spéciale permettant au vêtement de rester en place pendant tout le show est autorisée, voire conseillée. Aérien aucune chaussures permises. Les bijoux sont proscrits pour des raisons de sécurité, à l'exception des colliers «ras de cou». Les accessoires de type chapeau, lunettes, boa, cravate, cape, canne...sont autorisés dans le cadre de la compétition, à raison d'un seul accessoire par candidat. Il devient 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 dans les paragraphes ci-dessus.

L'usage de tables, d'human props ou de chaises est en revanche interdit, dans le but de concentrer l'attention de l'auditoire sur la performance elle-même, et pour des raisons de sécurité.

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par
l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

ARTICLE 8 - MATERIEL

CERCEAUX & HAMACS :

L'organisateur fournit des cerceaux de taille 80 à 110cm, 1 point. Déjà tapés. L'organisateur fournit des hamacs d'une longueur de 7m à 9m, rouge, violet, bleu pétrole, gris clair, gris foncé et noir.

TISSU :

L'organisateur fournit des tissus de 12m, 14m et 16m, 18m.

FLYING POLE :

L'organisateur fournit la flying pole revêtement COAT noir 48cm de diamètre, longueur sans extension - 2410mm.

Vous pouvez ramener votre matériel et nous le précisez lors de l'inscription et en arrivant à la compétition. Il devra être ignifugé, un justificatif d'achat vous sera demandé pour vérifier que votre matériel est bien aux normes et sécuritaire.

ARTICLE 9 - ACCESSIBILITÉ/COMPORTEMENT ET COACH

9-1 Accès aux zones réservées

L'accès aux coulisses, à la loge et à la salle d'échauffement est strictement **réservé aux athlètes inscrits**, à leur **coach officiel déclaré** disposant d'un **billet coach**. **Pour les mineurs, un adulte responsable de préférence un parent** peut se substituer au coach s'il n'en a pas. Le coach doit impérativement être **titulaire d'une licence FFD de type A**, en cours de validité. L'athlète, quant à lui, doit être **titulaire d'une licence FFD de type B (licence compétition)**, au tarif de **26 € par an**, à souscrire **à partir du 1er septembre 2025**. Ce billet coach vise exclusivement à permettre à l'athlète d'être accompagné de son entraîneur référent, capable de l'assister tant sur le plan technique que mental. Il ne doit en aucun cas servir à faire entrer un proche à tarif réduit. Tout abus ou détournement de cette règle pourra entraîner l'annulation du billet concerné et l'interdiction d'accès aux espaces réservés.

9-2 Le coach doit être en mesure, si nécessaire, **de vérifier et/ou d'aider à l'installation du matériel aérien** en coordination avec l'équipe technique surtout s'il s'agit d'un matériel personnel qui sera vérifié.

9-3 Le comportement des athlètes et des coaches dans les coulisses doit être **exemplaire**. Tout propos ou attitude sexiste, homophobe, discriminatoire ou irrespectueux, envers quiconque présent sur le lieu de la compétition (participant·e·s, bénévoles, organisateurs, public) est strictement interdit et pourra entraîner des sanctions.

9-4 Il est interdit de s'adresser au jury pendant toute la durée de la compétition jusqu'à la remise des prix. En cas de problème s'adresser à une personne de l'organisation qui pourra transmettre à la head judge s'il trouve nécessaire. Enfreindre cet article peut être pénalisant sur votre note finale.

LE COMPORTEMENT DU COACH ET DE L'ATHLÈTE ÉTANT ÉTROITEMENT LIÉS, TOUTE INFRACTION OU NON-RESPECT DU RÈGLEMENT PAR L'UN PEUT ENGAGER LA **RESPONSABILITÉ** DE L'AUTRE. EN CAS DE MANQUEMENT GRAVE, **UNE EXCLUSION DÉFINITIVE** DE LA COMPÉTITION POURRA ÊTRE PRONONCÉE, **SANS REMBOURSEMENT**.

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par
l'organisateur **ENTRE NOUS & Co** pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

ARTICLE 10 - REFERENCES D'ÉVALUATION

Lien des codes de pointages POLE DANCE et CERCEAU:

<https://www.posaworld.org/documents/download-category/cop/>

=> Prendre le Pole Sport COP 2025 pour la Pole Dance **EN FRANCAIS**

=> Prendre le Aerial Sport COP 2025 pour le Cerceau **EN FRANCAIS**

LES CODES DE POINTAGES SONT LÀ POUR VOUS INSPIRER, LES RÈGLES APPLICABLES SONT CELLES DE CE RÈGLEMENT.

ARTICLE 11 - JURY ET NOTATIONS

Les performances seront évaluées par un jury composé de 3 juges, dont un Head Judge encarté par la Fédération Française de Danse. Chaque juge est tenu de respecter une grille de notation officielle, basée sur des critères objectifs et harmonisés. De façon générale seront pris en compte :

La présence et la musicalité

La cohésion et l'occupation de l'espace

L'originalité et l'inventivité.

La technique d'exécution et le degré de difficultés des figures. L'équilibres dans les catégories de figures et dans l'exploitation de l'agrès. Tous ces critères ont une valeur équivalente et ne sont pas éliminatoires.

Critères d'évaluation - Artistique

- - Danse, grâce et fluidité
- - Chorégraphie et musicalité
- - Floorwork (travail au sol, non debout)
- - Expression artistique générale, créativité, originalité
- - Présentation générale, rapport au public, assurance
- - Cohérence (thème / personnage / musique / costume)

Critères d'évaluation - Technique

- - Figures basées sur la souplesse
- - Figures basées sur la force
- - Mouvements dynamiques
- - Précision et propreté du mouvement
- - Fluidité et transitions
- - Originalité des mouvements et combos

Barème et pénalités : chaque critère est noté individuellement, selon un barème pondéré communiqué aux juges en amont de la compétition. Des pénalités pourront être appliquées notamment **en cas de :**

- - Non-respect du temps imparti (moins de 3 minutes ou plus de 4min)
- - Non-respect du règlement (costume, comportement, figures interdites selon catégorie, etc.)

ART.11-2 : MODE DE JUGEMENT

Classement de la 1ère à la 3ème place. Les décisions du jury sont souveraines et sans appel.

ART. 11-3 : LES JUGES

3 juges minimum sont requis, dont 1 juge titulaire dans la discipline présentée ou 1 juge évaluant d'autres disciplines de danse. Ce juge doit être détenteur d'une carte de juge FFDanse de la saison en cours. Les 2 autres juges sont laissés au choix de l'organisateur: une personnalité de la ville, une personnalité institutionnelle, un professeur de renom.

DANS CE DÉFI DANSE, NOUS METTRONS EN PLACE 2 JURY (1 AMATEUR ET 1 SEMI-PRO ET ELITE)

SAISON 2026

DEFI, DANSES AÉRIENNES

RÈGLEMENT

Règlement spécifique mis en place par l'organisateur ENTRE NOUS & Co pour le défi 2026

Calqué sur les règlements FFDANSE & POSA AERIAL ART

ARTICLE 12 - ASPECT TECHNIQUE ET LOGISTIQUE

12-1 LA SCÈNE

La scène de 10m de long et 7m de profondeur, surélevée d'un mètre par rapport au sol, avec un fond noir, une toile blanche type écran pour projection placé à 2m50 de hauteur. L'entrée se fait par une coulisse côté Cour (coté droit de la scène).

Tapis de sécurité et hauteur : un tapis de gymnastique recouvre le sol sous les agrès sur une surface de 2 mètres par 2 mètres, d'une épaisseur d'environ 4cm, il vise à amortir les chutes éventuelles tout en restant suffisamment ferme pour ne pas gêner l'exécution des mouvements au sol (floorwork). La hauteur de l'accroche plafond est d'un peu plus de 6m, un système de poulie pour régler la hauteur pour chaque compétiteur et au besoin de la performance avant passage. (Attention la poulie peut donner un léger rebond à prévoir pour votre réglage).

12-2 **ÉCHAUFFEMENT & LOGES :** une salle d'échauffement sera mise à disposition ainsi qu'une salle «loge» pour se changer et se préparer. Du petit matériel sera mis à disposition.

12-3 ORDRE DE PASSAGE

Si le planning de la compétition est dépendant des inscriptions à venir, l'organisation se réserve la possibilité d'établir un ordre de passage des athlètes indépendamment de la catégorie dans laquelle ils se sont inscrits. Ainsi, pour assurer au public un spectacle varié sur toute la journée, il pourrait y avoir une alternance d'athlètes amateurs novices, confirmés et pro. L'ordre de passage définitif vous sera communiqué une semaine à l'avance mais pourra subir de légères modifications au matin de la compétition.

12-5 BUVETTE et REPAS sur place

Sur place, une buvette payante sera disponible pour le public et les athlètes. Une petite régie gratuite (eau et fruits) sera disponible pour les athlètes. Des repas peuvent être commandés à l'avance, merci de remplir le google form à ce sujet.

12-6 RÉPÉTITIONS

Les athlètes auront l'occasion de tester l'équipement juste avant leur passage et de régler la hauteur de leur agrès, de vérifier le spin, la longueur etc. Vous n'aurez pas l'occasion de faire votre chorégraphie sur scène avant votre passage officielle. Toutefois, en fonction du nombre de participant, une courte session de découverte de l'espace scène, par groupe de catégorie, pourra se faire avant la cérémonie d'ouverture.

DANS CET ESPRIT, VEUILLEZ UTILISER LES DIMENSIONS DE SCÈNE FOURNIES POUR VOUS ASSURER QUE VOTRE ROUTINE CORRESPOND À L'ESPACE. AVANT CHAQUE PASSAGE VOUS IREZ PLACER LA HAUTEUR DE VOTRE AGRÈS ET VÉRIFIER VOTRE MATÉRIEL, PUIS VOUS REPARTEZ EN COULISSE POUR QU'ON VOUS APPELLE. VOUS FAITES VOTRE PASSAGE ET VOUS SALUEZ LE JURY APRÈS VOTRE PERFORMANCE.

Santé : les organisateurs se réservent le droit de vous empêcher de participer à la compétition ou d'arrêter une performance si vous semblez médicalement incapable de concourir en toute sécurité, si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ou si vous êtes dangereux pour vous-même ou pour autrui.

Si vous êtes enceinte au moment de la compétition, il sera exigé que vous soumettiez une note du médecin datée dans les deux semaines avant l'événement, attestant que vous êtes en mesure de concourir en toute sécurité.

Aide médicale, premiers secours: L'organisation met à disposition des candidats un professionnel qualifié en cas de blessure. Lui seul sera en mesure de décider si, dans l'éventualité d'un quelconque souci d'ordre médical, le candidat pourra ou non poursuivre la compétition.