



# Défidanse Règlement

Samedi 6 Juin 2026 - Le Prisme 38 180 Seyssins  
12H30-20H

## Article 1 : Objectif

Le défidanse est une compétition de pole dance organisée par Pole Dance Addict Meylan et soutenue par la FFD.

Cette compétition s'adresse aux athlètes et artistes amateurs, semi-pro et professionnels et a pour objectif de promouvoir la pole dance, d'offrir une expérience scénique encadrée ainsi que de valoriser un travail chorégraphique, artistique et technique des participants.

Le présent règlement a pour but de définir les règles et les directives applicables à cette compétition. Il vise à assurer une compétition équitable, sécuritaire et respectueuse des athlètes et de la discipline.

## Article 2 : Admissibilité

Pour participer à la compétition de Pole Dance, les athlètes doivent répondre aux critères suivants :

- Être âgé(e) d'au moins 8 ans. L'âge retenu est celui de l'athlète le jour de la compétition.
- Les athlètes mineurs doivent fournir une autorisation parentale de participation
- Être membre en règle de la FFD avec une licence occasionnelle à 5 euros
- S'inscrire dans la catégorie correspondant à leur niveau de compétence (Amateur novice, Amateur Intermédiaire, Semi-Pro, Professionnel).
- Accepter et signer le présent règlement.

## Article 3 : Catégories et Niveaux

La compétition de Pole Dance est organisée en catégories, niveaux et âge afin d'assurer une compétition équitable entre les athlètes de compétences similaires.

Un reclassement peut être décidé par les juges après validation de la Head Juge.

- **Catégories** : Solo, Duo, Groupe
- **Niveaux** :

- **Amateur Novice** : je peux m'inverser proprement du sol mais pas d'en haut de la barre. Figures interdites : flips, lifts (sauf V et shoulder du sol) figures inversées avec moins de 3 points de contact.
- **Amateur Confirmé** : je peux m'inverser proprement en aérial et réaliser des figures inversées avec deux points de contact ou plus petits jumps autorisés
- **Semi-Pro** : Je maîtrise de nombreuses figures avec deux points de contact ou je suis professeur ou professionnel et je tente une première expérience de la scène ou je suis gagnante de la catégorie confirmée des années précédentes
- **Professionnel** : j'ai déjà participé à une compétition nationale type IPSF ou FFD
- **Parapole**
- **Age :**
  - Kid : Enfant (-de 13 ans)
  - Teen : 13 à 17 ans inclus
  - Senior : Adulte - de 40 ans (la catégorie pourra être scindée par décennies en fonction du nombres de participants)
  - Master: Adulte +40 ans
- **Sexe :**
  - Homme
  - Femme

## Article 4 : Conditions d'Inscriptions et Droit à l'image

- **Conditions d'inscription :**
  - Remplir la demande d'inscription disponible sur HelloAsso et la renvoyer dûment remplie avant le 06 mars 2026
  - Envoyer sa musique en format MP3 ou vidéo en format MP4 (nommée par Catégorie\_Niveau\_Age\_Sexe\_Nom\_Prenom) avec pour objet du mail « dossier inscription défidanse Nom Prénom » à poledanceaddict@gmail.com avant le 06 mai 2026 minuit
  - Les candidatures ouvrent le 06 janvier 2026 et ferment le 06 avril 2026 à minuit. Les places étant limitées, les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.
  - S'acquitter des frais de participation (30 euros) lors de l'inscription par HelloAsso fixés. Ces frais ne sont pas remboursables.
- Les compétiteurs doivent présenter obligatoirement une licence FFD de la saison 2025-2026 ou à défaut un licence découverte FFD (montant 5 euros) qui vous couvre lors de la compétition ainsi qu'une pièce d'identité.
- Les compétiteurs ne disposant pas de la licence FFD pour la saison 2025-2026 pourront enregistrer leur demande de licence découverte lors de l'inscription. Les démarches auprès de la FFD pour l'obtention de la licence seront effectuées par Pole Dance Addict, organisateur de la compétition.
- Tout compétiteur inscrit et participant à la compétition abandonne son droit à l'image quel que soit les fins commerciales ou promotionnels de la discipline. Les athlètes acceptent d'être interviewés, filmés et photographiés pendant ou après la compétition.

- L'athlète doit s'enregistrer avant 11h, doit récupérer son dossard et aller vérifier sa musique soit à la prise de barre soit s'il ne souhaite pas effectuer de prise de barre auprès du régisseur

## Article 5 : Tenue Vestimentaire et Accessoires

La tenue vestimentaire des compétiteurs doit être appropriée et respecter les exigences suivantes :

- Il n'est pas autorisé d'avoir une tenue composée même en partie de tissu qui grippe à la barre
- Nudité : la tenue doit couvrir les parties intimes
- Chaussures : pieds nus, en chaussures propres ou en heels qui ne montent pas au dessus de la cheville.
- Bijoux : Les bijoux excessifs ou dangereux sont interdits.
- Costume et accessoires : le costume et les accessoires ne doivent pas abimer les barres
- L'installation de vos accessoires ne doit pas dépasser une minute
- Les figurants sont autorisés mais ne doivent pas être actifs plus de 30 secondes durant la chorégraphie et ne sont pas autorisés à toucher les barres.
- Après le passage de l'athlète, la scène ne doit pas être salie ou doit pouvoir être nettoyer en moins d'une minute et doit permettre à l'athlète suivant de s'exécuter sans différence par rapport aux autres athlètes (pas de substances rendant le sol mouillé, glissant ou de petites paillettes collants aux pieds par exemple...)
- Grips : 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). En voici la liste exhaustive : Dry Grip, Dry Hands, Mighty Grip, Pole Love X dry, Monkey dry et Magnétic Dry. Aucune colle ni résine 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. Si le nettoyage des barres dure plus d'une minute à cause du non-respect de cette règle l'athlète sera disqualifié.

## Article 6 : Musique et Chorégraphie

Les compétiteurs sont responsables de la sélection de leur musique et de la création de leur chorégraphie. Les exigences suivantes doivent être respectées :

- Durée : La durée de la chorégraphie ne doit pas dépasser 3 minutes 30 pour les solos et 4 minutes pour les groupes ou les catégories pro.
- Contenu : La chorégraphie doit être originale et créative, et mettre en valeur les compétences de l'athlète.
- Musique : La musique doit être de bonne qualité et ne pas contenir de paroles offensantes ou inappropriées.
- Soumission : La musique doit être soumise à l'organisation avant la date limite du 06 mai 2026 à minuit pour valider votre inscription définitive.

- Le jour de la compétition l'athlète doit pouvoir présenter sa musique ou vidéo en format respectivement MP3 ou MP4 sur clé USB

## Article 7 : Critères de Jugement

Les performances des compétiteurs seront évaluées en fonction des critères suivants :

- **Technique (40%)** : Difficulté et exécution des figures, transitions, maîtrise de la barre.
- **Artistique (40%)** : Créativité, originalité, interprétation musicale, présence scénique, cohérence.
- **Fluidité (10%)** : Continuité des mouvements, transitions fluides, utilisation de l'espace.
- **Présentation (10%)** : Tenue vestimentaire, coiffure, maquillage, attitude.

La feuille de notation détaillée sera disponible avant l'ouverture des inscriptions.

## Article 8 : Scène et Disposition

**Les barres ou poles** : Deux barres seront sur 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 statique à gauche. Ce seront des barres en chrome ou laiton de marque XPOLE de 45 millimètres de diamètre, espacées de 3m, d'une hauteur de 3m20. Le devant de la scène est à 2m des barres et l'arrière à 2m également.

Les deux barres devront être utilisées au cours de la performance. Au cours de la performance.

Il est interdit de toucher la structure métallique lors de la prestation.

Pour les niveaux à partir de semi pro, il est demandé de monter deux fois en haut des barres.

La scène est surélevée d'un mètre par rapport au sol, un fond vidéo avec projection d'un montage pourra normalement être possible mais facultatif.

Nous demandons aux compétiteurs d'arriver entre 8h et 11h pour réaliser leur enregistrement.

La prise de barre aura lieu pendant la matinée.

Une salle d'échauffement sera mise à disposition ainsi qu'une salle « loge » pour se changer et se préparer.

Chaque athlète doit avoir un coach ou personne dédiée pour le nettoyage des poles. Le nettoyage doit être effectué avec un mélange d'alcool à 70 sans parfum et de l'eau.

Il est interdit d'appliquer du grip ou toute substance sur les barres sous peine de disqualification.

## Article 9 : Sécurité

La sécurité des athlètes est primordiale. Les règles suivantes doivent être respectées :

- Échauffement : Les athlètes doivent effectuer un échauffement complet avant leur performance.
- Tapis de sécurité : Des tapis de sécurité peuvent être placés autour de la barre sur demande en début de prestation.
- Spotters : Des spotters qualifiés doivent être présents pour assister les athlètes en cas de besoin particulièrement pour les enfants.
- Blessures : En cas de blessure, la performance doit être immédiatement interrompue.
- Comportement : Tout comportement dangereux ou irrespectueux sera sanctionné et peut mener à la disqualification.
- Si selon l'avis d'un ou plusieurs juges un athlète se met en danger, la prestation de l'athlète pourra être interrompue.
- 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.
- Un masseur devrait à votre disposition avant et pendant la compétition

## Article 10 : Pénalités

Des pénalités peuvent être appliquées aux athlètes en cas de non-respect du règlement. Les pénalités peuvent inclure :

- Déduction de points..
- Disqualification.

Si les juges estiment une prise de risque de la part de l'athlète avec tricks non maîtrisés, la prestation pourra être arrêtée et/ou pénalisée.

## Article 10 : Réclamations

Les décisions du jury sont sans appel.

## Article 11 : Acceptation du Règlement

En s'inscrivant à la compétition, chaque athlète accepte de se conformer au présent règlement dans son intégralité.

# Conclusion

Ce document détaille les règles et réglementations qui régissent la compétition défidanse pole dance addict. Il couvre des aspects importants tels que l'éligibilité des participants, les catégories de compétition, les exigences vestimentaires, les critères de jugement, et les mesures de sécurité. L'adhésion à ces directives est essentielle pour assurer une compétition équitable, sécuritaire et valorisante pour tous les participants.

Nom :

Prénom :

Date :

Mention manuscrite : "lu et approuvé"

Signature :