



## Activités dansées : Pratique de la danse en ligne

**Avertissement** : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche générale « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.

Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



### ● DÉPARTEMENTS EN ZONE VERTE

#### Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou le contact avec une surface, avec du gel hydroalcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Respecter les distances physiques minimales entre les personnes (minimum 2 m),
- Éviter tous contacts physiques avec d'autres danseurs,
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle.

#### Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydroalcoolique,
- Serviette personnelle,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

#### Recommandations fédérales

- Ne pas autoriser le travail en groupe, en duo et les formes telles que les rondes, le face-à-face et le fait de se tenir par la main ou par le bras,
- Faire respecter une distance de 2 m entre chaque danseur en dynamique (pas de danse en couple, pas de contact entre les danseurs) et 4 m<sup>2</sup> par danseur en statique,
- Privilégier le face-à-face pédagogique,
- Recourir à la démonstration pour les corrections individuelles ou globales,
- Manipulation du matériel pour la musique uniquement par l'animateur.

#### Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.

### ● ● DÉPARTEMENTS EN ZONES ORANGE OU ROUGE

Si une alerte a été donnée dans votre département, il faut suivre les recommandations du préfet et de l'Agence Régionale de Santé et agir en fonction des installations et de leur possibilité d'accès.

**L'activité peut être maintenue** selon les consignes indiquées ci-dessus si les recommandations des autorités locales peuvent être mises en œuvre.