



Activités dansées : Pratique de la danse en ligne

Demands 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 2m),
- Éviter tous contacts physiques avec d'autres danseurs (avant, pendant et après la séance),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque (non obligatoire pour la pratique sportive ; cependant, obligatoire pour tout déplacement à l'intérieur de l'enceinte sportive),
- 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 m² par danseur en statique,
- Privilégier le face-à-face pédagogique,
- Recourir à la démonstration pour les corrections individuelles ou globales, cependant si l'animateur est amené à s'approcher d'un pratiquant à moins de 2 mètres (pour corriger un exercice ou en cas d'accident par exemple), le port du masque est obligatoire,
- Manipulation du matériel pour la musique uniquement par l'animateur.

Recommandations de la Fédération française de Danse

- Accueil des cours dans une salle ERP de type X (établissements sportifs couverts) : une distance de 2 mètres entre chaque pratiquant doit être respectée, y compris pour les encadrants.
- Accueil des cours dans une salle ERP de type R (structure d'enseignement artistique particulier) : la distance est réduite à 1 mètre.

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.