



## Arts martiaux et arts énergétiques Tai-chi et Qi Gong

**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 contact, avec une surface avec du gel hydroalcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Respecter la distanciation sociale minimale tout au long de l'activité (4m<sup>2</sup> par pratiquant en statique ou 2 m en dynamique),
- Éviter tous contacts physiques avec d'autres participants,
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau au niveau du front ou du poignet.

#### Matériel obligatoire à fournir par les participants

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

#### Recommandations fédérales

- Travailler en individuel sous forme chorégraphiée ou travailler les déplacements, étirements et postures sans partenaire,
- Recourir à la démonstration pour les corrections individuelles ou globales.

#### 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.