



Activ'mémoire

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.



Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou lors de contact avec une surface ou du matériel avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essui personnel et jetable),
- Respecter la distanciation physique minimale entre les personnes (minimum 2 m),
- Éviter les contacts physiques directs entre les participants, utiliser des objets médiateurs désinfectés si nécessaire (bâton, élastique...),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

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

Recommandations fédérales

- Privilégier autant que possible et selon les possibilités (météo, site de pratique...), une pratique en extérieur,
- Aérer suffisamment la salle avant, pendant et après la séance (ouverture des fenêtres),
- Privilégier les exercices qui ne nécessitent pas de matériel partagé ou qui nécessitent du matériel prêté au participant (à conserver durant toute la séance) ainsi que des tâches où les participants peuvent évoluer de façon individuelle ou collective sans échange de matériel,
- Si utilisation de matériel, le désinfecter avant et après chaque utilisation. Faire en sorte qu'il ne soit manipulé que par l'animateur lors de la mise en place et du rangement,
- En cas d'utilisation de fiches, limiter la manipulation par plusieurs participants. (Il est possible de les désinfecter si elles sont plastifiées),
- Éviter les contacts ou les situations qui peuvent créer du contact, comme les jeux de ballons ou les parades,
- Matérialiser au sol les déplacements et les espaces de pratique (ex : le sens d'un parcours avec des coupelles de couleurs à suivre, une tâche délimitée par des lattes...) ou agrandir l'utilisation de l'espace lors des déplacements libres,
- Recourir à la démonstration et aux consignes verbales 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.

Dans les établissements recevant du public de type plein air, l'activité peut être maintenue sans limitation de nombre.