



## 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.



### 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 (avant, pendant et après la séance),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau au niveau du front ou du poignet,
- Se masser les pieds avec du gel hydroalcoolique avant et après la pratique de l'activité, si pratique pieds-nus.

### 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, 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, 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.

### 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.