



Activités aquatiques

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

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



Demands aux pratiquants

- Se laver les mains avant et après la pratique ou contact avec une surface avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essui personnel et jetable),
- Respecter une zone de 4m² de bassin dans la zone d'appuis plantaires par adhérent,
- Eviter tout contact direct avec d'autres personnes.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

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

Recommandations fédérales

- Pas d'échange de matériel,
- Ne pas aller dans l'eau pour animer, privilégier l'animation sur le bord du bassin en respectant la distanciation sociale minimale (minimum 2 m),
- Privilégier-le face à face pédagogique,
- Recourir à la démonstration pour les corrections individuelles ou globales,
- Eviter l'échange de matériel entre les participants si possible, manipulation de 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.

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer
dans son coude



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



Porter un masque quand
on est malade