



Activités dansées Pratique de la danse en ligne

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.



Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou le contact avec une surface, avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Respecter les distances sociales minimale entre les personnes (minimum 2 m),
- Éviter tous contacts physiques avec d'autres danseurs,
- 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

- 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,
- Manipulation du matériel pour 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