



Activités gymniques d'entretien et de forme

Pratique en extérieur uniquement



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, 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 la distanciation sociale minimale entre les personnes (minimum 1,50 m),
- Éviter tout 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 hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

Recommandations fédérales

- Faire pratiquer uniquement des exercices sans matériel partagé (matériel individuel),
- Nettoyage et désinfection systématique avant et après l'activité en cas de mise à disposition du matériel par le club,
- Inciter au port du masque (sauf difficulté à respirer),
- Privilégier le face-à-face pédagogique,
- Ne pas proposer d'exercices impliquant des parades ou du travail à plusieurs,
- 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.

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