

Conseils prévention Covid-19

Zone verte



Activ'mémoire

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 lors de contact avec une surface avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essui personnel et jetable),
- Respecter la distanciation physique minimale entre les personnes sur les exercices (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 et après la séance (ouverture des fenêtres),
- Privilégier les exercices qui ne nécessitent pas de matériel partagé ou qui nécessitent du matériel individuel ainsi que des tâches où les participants peuvent évoluer de façon individuelle ou collective sans échanges de matériel,
- Si prêt de matériel, celui-ci doit rester personnel durant l'ensemble de la séance (ex : chaise...),
- En cas d'utilisation de fiches, seul l'animateur est autorisé à les manipuler,
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation,
- 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.