



GUIDE DE RETOUR A LA DANSE

Recommandations sanitaires

A. L'arrivée dans les locaux/structures de la ville

Avoir été aux toilettes avant de venir en cours (surtout pour les plus petits), afin d'éviter au maximum les déplacements dans les locaux pendant les heures de cours.

Le port du masque est obligatoire lors de la circulation dans les locaux (entrée et sortie des danseurs, déplacement dans les vestiaires, aux toilettes...) pour les personnes de plus de 11 ans.

Arriver en cours en tenue de danse afin de laisser un minimum d'affaires dans les vestiaires. Chacun peut apporter une bouteille d'eau. Celle-ci doit impérativement rester individuelle.

B. Les vestiaires

Les vestiaires collectifs sont accessibles dans le strict respect du protocole sanitaire :

- o Limitation du nombre de personnes présentes simultanément afin de respecter une distanciation physique d'au moins 1 mètre entre chaque personne.
- o Port du masque obligatoire pour les personnes de plus de 11 ans.
- o Laisser la porte des vestiaires ouverte.
- o Chaque personne doit arriver avec un sac personnel.

C. Rappel des mesures barrières

- o Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
- o L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit.
- o L'utilisation de matériels personnels est privilégiée.

L'association fournira tout au long des cours du gel hydroalcoolique pour les adhérents (à l'arrivée en cours, après chaque sortie et retour en salle).

L'association sera également en charge de désinfecter les barres de danse lorsque celles-ci seront utilisées (studio de la Tour des Arts et Loggia Gâte Bourse).

La ville prend en charge la désinfection quotidienne des sols, des vestiaires et des sanitaires.

D. Danser : respect des mesures sanitaires

En début de séance : transmission par l'encadrant des consignes à respecter.

o **Duos / Groupes** : si, par nature même, la pratique de l'activité dansée nécessite un contact (portés, travail d'improvisation...), la règle de distanciation physique ne s'applique pas.

o **Danse par couple** : un espacement de 2 mètres entre chaque couple est conseillé si l'effectif et la configuration de la salle le permettent, mais n'est pas obligatoire.

o **Port du masque pour les pratiquants** : le port du masque n'est pas obligatoire lors de la pratique des activités physiques. Toutefois, lorsque le contact est nécessaire à la pratique d'une activité dansée par sa nature même et que la règle de la distanciation physique n'est pas applicable, nous conseillons le port du masque respiratoire par chaque pratiquant, notamment lorsqu'il y a nécessité de changement de partenaire.

o **Port du masque pour l'enseignant** : le masque doit être porté systématiquement dès lors que les règles de distanciation ne peuvent être garanties.

o **Hygiène des mains** : une désinfection régulière des mains sera effectuée tout au long de la pratique de l'activité physique dansée lorsque le contact est nécessaire, surtout s'il y a nécessité de changement de partenaire. Dans ce cas, cette désinfection des mains à l'aide d'une solution

hydroalcoolique pourra être conseillée entre chaque changement.

E. Arrêter impérativement toute activité physique et consulter rapidement un médecin devant l'apparition de ces signes d'alerte

- o Douleur dans la poitrine.
- o Essoufflement anormal.
- o Palpitations.
- o Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort.
- o Perte brutale du goût et/ou de l'odorat.
- o Fatigue anormale.
- o Température supérieure ou égale à 38°C au repos à distance de l'activité.
- o Reprise ou apparition d'une toux sèche.

F. Divers

La crise sanitaire n'étant pas encore terminée, un certain nombre de règles et de recommandations vont devoir être respectées si l'on veut que la reprise de l'activité perdure, ce que nous souhaitons tous.

Pour garantir cette continuité et assurer un maximum de sécurité, nous vous proposons une petite liste de précautions à prendre et à respecter bien sûr au maximum :

- o Respecter l'heure de vos séances.
- o Vous munir d'un sac personnel pour vos affaires de danse et petit matériel si vous en avez.
- o Respecter une distance d'au moins 1 m avec les autres danseurs lors des temps d'attente peu importe le lieu où vous êtes (intérieur ou extérieur de l'établissement d'accueil), continuer à éviter les embrassades ainsi que de se serrer les mains.
- o Désinfection des mains par lavage rigoureux (30 secondes) à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique.

Vigilances particulières liées au virus :

- o Reporter la reprise de vos séances si vous êtes une personne fragile ou si vous avez été récemment en contact et sans protection avec une personne atteinte du Covid-19.
- o Ne pas venir à votre séance si vous ou une personne de votre entourage présente les signes du Covid-19. Il est souhaitable de prévenir votre professeur ou le responsable de l'association.

Rappel des symptômes du Covid-19 :

- ✓ Fièvre supérieure à 38°C
- ✓ Frissons, sueurs inhabituelles au repos
- ✓ Courbatures
- ✓ Diminution de l'odorat et / ou du goût
- ✓ Maux de gorge
- ✓ Diarrhée
- ✓ Difficulté respiratoire
- ✓ Fatigue inhabituelle