



Arts martiaux et arts énergétiques Tai-chi et Qi Qong

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 contact, avec une surface avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Respecter la distanciation sociale minimale tout au long de l'activité (4m² par pratiquant en statique ou 2 m en dynamique),
- Éviter tous 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 de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois

- En intérieur : groupes ou sous-groupes de 10 personnes maximum (encadrant compris) avec respect de distanciation physique dans chaque groupe et entre les groupes (10 m recommandés).

Recommandations fédérales

- Travailler en individuel sous forme chorégraphiée ou travailler les déplacements, étirements et postures sans partenaire,
- 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