



# Stratégie nationale de déconfinement

## Reprise des activités sportives

À partir du 23 juin 2020

### FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

**Avertissement :** toutes les activités présentées dans cette « fiche FAEMC » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans l'instruction ministérielle DS/DS2/2020/100 du 23 juin 2020. Cette instruction et la présente fiche sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

#### REPRISE DES ACTIVITÉS CONCERNÉES :

- ❖ À partir du 23 juin 2020

#### PUBLICS CONCERNÉS:

- ❖ Tous publics

#### ACTIVITÉS PROPOSÉES:

- ❖ Toutes les formes de pratiques individuelles chorégraphiées (taolu, jiben gong,) des arts énergétiques et martiaux chinois : taichi chuan, qigong, kungfu, raquettes chinoises - roliball.
- ❖ Toutes les formes de pratiques chorégraphiées avec partenaire (tuishou et dalu, jibengong à deux, taolu à deux) : pratique autorisée avec les précautions ci-dessous.
- ❖ Roliball : pratique individuelle et échange avec partenaire avec les précautions ci-dessous.

#### AMÉNAGEMENT DES PRATIQUES IMPOSÉES PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

- ❖ Exercices individuels de santé et bien-être, chorégraphies de mouvements :
  - En extérieur comme en intérieur, dissocier, les groupes en sous-groupes de 10 ou augmenter la distance physique.
  - Distanciation physique minimum: 2 m de distance entre les personnes
- ❖ Pour les exercices chorégraphiés avec partenaire :  
Port du masque obligatoire et distanciation physique 10 m<sup>2</sup> par tandem, lavage préalable des mains au gel hydro-alcoolique.
- ❖ Roliball: outre la distance inhérente à la pratique, aucun échange de matériel ne doit avoir lieu, ni raquettes ni balles qui doivent être marquées et reprises à la main uniquement par leur propriétaire.

<https://faemc.fr/>