



GUIDE DE RETOUR À LA DANSE VERSION 3 RECOMMANDATIONS SANITAIRES

*Sources : version consolidée au 28 août du décret 2020-860 du 10 juillet 2020,
Centre National de la Danse (fil d'information du 30-7-2020).*

PROTECTION DES PERSONNES : CONSIGNES MINISTÉRIELLES

Préambule

Pour les personnes ayant contracté le Covid-19 (test RT-PCR positif et/ou images spécifiques au scanner thoracique et/ou symptomatologie évocatrice d'une atteinte par le covid-19), ayant été en contact avec des malades confirmés ou en provenance de pays considérés à risque pour la propagation du covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise.

Pour les personnes ayant eu une activité physique très modérée durant le confinement et/ou présentant une pathologie chronique, il est conseillé de consulter un médecin avant la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaire ou articulaire, sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort.

A. Rappel des mesures barrières

- Lavage fréquent des mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique.
- Le port du masque est obligatoire lors de la circulation dans les locaux – entrée et sortie des pratiquants, ...
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnelles, ...).
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette, ...) doit être proscrit.
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée. A défaut, le matériel commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.

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

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

C. Suivre ces conseils

- Respecter [les 10 règles d'or des cardiologues du sport](#). Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre).
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire, y compris aspirine et ibuprofène, sans avis médical.
- Ne pas s'auto-médiquer à l'hydroxychloroquine.
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours.
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice.

AMÉNAGEMENT DES ESPACES DE L'ÉTABLISSEMENT

A. L'espace d'accueil

- Prévoir la désinfection des mains à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique (produits désinfectants qui répondent à la norme EN14476).
- L'espace d'accueil peut être protégé par des panneaux en plexiglas ainsi que la régie musique si la configuration des locaux le permet.
- Prévoir l'affichage des consignes à respecter.

B. L'organisation et le nettoyage des espaces de l'établissement

Généralités

- **Les cheminements** (couloirs, vestiaires, ...) **sont organisés dans le respect des gestes barrières et la prise en compte du risque et mis en évidence grâce à une signalétique explicite** (marquage au sol, flèches indicatives, ...). Des mesures peuvent limiter le nombre de personnes accueillies et/ou définir des horaires décalés pour limiter les interactions entre les danseurs et les contacts physiques (enseignants/danseurs).
- **Les locaux sont aérés toutes les 3 heures pendant 15 minutes.** S'ils sont équipés d'une ventilation mécanique et climatisation, celle-ci est maintenue en position de fonctionnement, avec apport de l'air extérieur.
Ils doivent être nettoyés / désinfectés régulièrement. L'usage d'un aspirateur est déconseillé sauf s'il est muni d'un filtre à particules aériennes à haute efficacité (HEPA), ainsi que tout procédé de ménage ayant pour conséquence la formation de projections de particules dans l'air (centrale vapeur ou chiffon secoué, par exemple). Une pratique minutieuse de nettoyage humide est donc explicitement recommandée. Il convient d'utiliser des produits contenant un tensioactif présent dans les savons, les dégraissants, les détergents, et les détachants ou produits désinfectants qui répondent à la norme EN14476, en respectant le temps de contact spécifique à chaque produit.

Les vestiaires

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

- Limitation du nombre de personnes présentes simultanément afin de respecter une distanciation physique d'au moins 1 mètre entre chaque personne.
- Port du masque obligatoire pour les personnes de plus de 11 ans.
- Aération des vestiaires après utilisation.
- Mise en place d'une fiche horodatée des utilisateurs.

Chaque personne doit arriver avec un sac personnel.

Toutes les surfaces de contact (banc, chaises, poignées, ...) doivent être désinfectées au moins 2 fois par jour.

L'accès aux douches est autorisé si la distanciation physique y est respectée et si un nettoyage régulier quotidien est effectué. Le port du masque n'est pas obligatoire.

Les sanitaires

- Mise en place d'essuie-mains en papier à usage unique.
- Entre chaque séance, les sanitaires doivent être nettoyés.

Les salles de cours

La désinfection du sol et des tapis si besoin est obligatoire après chaque utilisation.

Les surfaces de contacts usuelles, les équipements (barres, agrès, décors, ...) font l'objet d'un nettoyage / d'une désinfection avant et après utilisation (l'utilisation de lingettes à usage unique est recommandée).

TENUE ET MATÉRIEL DU DANSEUR OU DE LA DANSEUSE

Chaque danseur et danseuse doit venir muni de son propre matériel (stylo, carnet, ...) et de sa propre tenue dans un sac spécifique fermé.

Tout matériel servant à l'activité doit être personnel et tout matériel collectif devra être systématiquement désinfecté après utilisation.

Tout changement de tenue et/ou de chaussures doit être effectué avant d'entrer dans la salle du cours de danse.

DANSER : RESPECT DES MESURES SANITAIRES

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

Pas de limitation de l'effectif dans le cours, dans le respect des distanciations physiques.

Deux cas sont possibles :

- 1) Accueil des cours dans une salle ERP **de type X** (établissements sportifs couverts) : une distance de **2 mètres** entre chaque pratiquant doit être respectée, y compris pour les encadrants.
- 2) Accueil des cours dans une **salle ERP de type R** (structure d'enseignement artistique particulier) : **la distance est réduite à 1 mètre.**

En ce qui concerne l'organisation de soirées dansantes, celles-ci ne sont pas autorisées si elles sont ouvertes aux personnes extérieures à la structure. En revanche, elles sont autorisées sans limitation du nombre de participants pour les adhérents/élèves de la structure, dans le respect des consignes sanitaires et de la surface disponible.

LES SPÉCIFICITÉS

- **Duos / Groupes** : si, par nature même, la pratique de l'activité dansée nécessite un contact (pas de deux, portés, travail d'improvisation), la règle de distanciation physique ne s'applique pas.
- **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.
- **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.
- **Port du masque pour l'enseignant** : le masque doit être porté systématiquement dès lors que les règles de distanciation ne peuvent être garanties
- **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.

ENFANTS

Espaces communs : port du masque non obligatoire pour les enfants de moins de 11 ans. A partir de 11 ans, mêmes modalités de consignes pour les enfants que les adultes.

Salle de danse : distanciation physique et port du masque :

- **L'encadrant** : port du masque non obligatoire pour les cours avec des enfants de moins de 11 ans, sauf si la distance d'au moins 1 mètre ne peut être respectée entre l'encadrant et l'enfant. Dans ce cas, l'encadrant porte son masque. Pour les cours avec des enfants de 11 ans et plus, appliquer les recommandations détaillées auparavant dans ce document.
- **L'enfant pratiquant** : masque non obligatoire pour la pratique physique. Veiller à mettre en place des mesures sanitaires pour prévention de la propagation du virus (lavage des mains avec séchage individuel, aération des studios toutes les 3 heures, ...).

Sources :

- Ministère chargé des sports,
- Ministère de la culture,
- Ministère de l'éducation nationale,
- Médecin fédéral,
- Commission technique transversale,
- Direction Technique Nationale,
- Les membres du bureau.

ANNEXE : DOCUMENT INFORMATIF DANSEUR.EUSE –MÉDECIN FÉDÉRAL

La FFDanse espère que c'est avec grand plaisir que vous allez pouvoir retrouver le chemin de votre salle de danse pour cette rentrée 2020/2021

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, la FFDanse vous propose une petite liste de précautions à prendre et à respecter bien sûr au maximum :

- Respecter l'heure de vos séances.
- Selon l'organisation de l'accueil de votre lieu de danse, il vous faudra peut-être attendre la fin de la séance précédente à l'extérieur de l'établissement et l'autorisation de votre professeur pour entrer dans les locaux.
- Vous munir d'un sac personnel pour vos affaires de danse et petit matériel si vous en avez.
- 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.
- Désinfection des mains par lavage rigoureux (30 secondes) à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique.

Vigilances particulières liées au virus :

- 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.
- 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 la structure.

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