



---

## *RETOUR À LA DANSE*

*(La danse, incontournable à une reprise d'activité post-confinement)*

---

---

## 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) ou ayant été en contact avec des malades confirmés, une consultation médicale s'impose avant la reprise.

Pour les personnes pour lesquelles l'activité physique a été 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.
- Les collations et l'hydratation doivent être gérées individuellement (bouteilles personnelles, etc.).
- L'échange ou le partage d'effets personnels (serviette...) doit être proscrit.
- L'utilisation de matériels personnels est privilégiée, à 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 des signes d'alerte suivants

- 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 les conseils suivants

- 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'automédiquer 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 des espaces de l'établissement

- **Généralités**

Organisation des cheminements (couloirs, vestiaires, ...) dans le respect des gestes barrières et la prise en compte du risque. Des mesures peuvent limiter le nombre de personnes accueillies et (ou) définir des horaires décalés pour limiter les interactions entre les danseurs et contacts physiques (enseignants/danseurs).

- **Les vestiaires**

Les vestiaires collectifs doivent rester fermés. Seuls pourront être utilisés les vestiaires individuels ou traversants. Après chaque utilisation du vestiaire, celui-ci doit être nettoyé.

Chaque personne doit mettre ses affaires personnelles dans un sac fermé et prévu à cet effet.

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

- **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 / désinfection avant et après utilisation (L'utilisation de lingettes à usage unique est recommandée).

## C. Le nettoyage et l'aération des locaux

Les locaux sont aérés toutes les 3 heures pendant 15 minutes. Pour les locaux équipés d'une ventilation mécanique et climatisation, celle-ci est maintenue en position de fonctionnement, avec apport de l'air extérieur.

Les locaux 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, 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 des Produits désinfectants qui répondent à la norme EN14476 en respectant le temps de contact spécifique à chaque produit.

---

## TENUE ET MATÉRIEL DU DANSEUR OU DE LA DANSEUSE

---

Chaque danseur.euse 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 de chaussures doit être effectué avant la salle de danse et cet espace doit être nettoyé juste après.

---

## 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.

Reprise de la Danse à Deux : Si par nature même, la pratique de l'activité dansée nécessite un contact (Danse à Deux, Pas de Deux, Portés) la règle de distanciation physique ne s'applique pas.

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 de 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.

Un espacement de 2 mètres entre chaque couple, est conseillé si l'effectif et la configuration de la salle le permet mais n'est pas obligatoire.

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 hydro-alcoolique pourra être conseillée entre chaque changement.

### Sources :

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

## ANNEXE 1 : DOCUMENT INFORMATIF DANSEUR.EUSE – MÉDECIN FÉDÉRAL

L'activité danse va pouvoir reprendre et la FFDanse espère que c'est avec grand plaisir que vous allez pouvoir retrouver le chemin de votre salle de danse.

Cependant la crise sanitaire n'étant pas encore terminée, il va être nécessaire de respecter un certain nombre de règles et de recommandations 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 avec fermeture. Y mettre le strict minimum pour vos séances : tenue, chaussures si nécessaire, tout objet personnel (crayon, carnet, ...).
- 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), ne pas s'embrasser ni se serrer les mains.
- Désinfection des mains par lavage rigoureux (30 sec) 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 > 38°C /Frissons, sueurs inhabituelles au repos/Courbatures/Diminution de l'odorat et (ou) du goût / Maux de gorge/Diarrhée/Difficulté respiratoire/Fatigue inhabituelle.