



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE DANSE

RETOUR À LA DANSE

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

ÉDITO DU PRÉSIDENT

Madame, Monsieur,

Avant tout, permettez-moi de vous remercier chaleureusement, vous les responsables de toutes les structures de danse, membres ou bientôt membres, je l'espère, de notre fédération.

Jusqu'à présent vous avez su ne pas baisser les bras malgré l'arrêt des activités, résister au mieux et vous projeter sur le redémarrage de cet art qui nous a tant manqué.

Malheureusement les consignes du déconfinement 2 ne permettent pas encore une reprise totale de notre activité, que nous espérons la plus proche possible.

Danser est notre volonté commune, en tout premier lieu celle de la FFDanse, qui entend être le moteur d'un nouvel envol de la pratique de la danse, sous toutes ses formes et pour tous les publics.

Car l'acte de danser est aussi naturel que marcher ou courir. Alors saisissons ce moment de reprise partielle de nos gestes fondamentaux pour ouvrir les portes de nos structures.

Nous avons tous soif d'activités physiques, de plaisir sportif et artistique, de rythmes et de musiques. La danse, à travers la richesse de ses disciplines, nous permet un redémarrage en douceur de la pratique.

Bien sûr, nos structures et nos séances de danse doivent être aménagées, afin de garantir une sécurité maximale à nos pratiquants comme à nos professeurs et bénévoles.

Ce guide rappelle les règles de base et de bon sens qu'il faut collectivement nous approprier pour retourner à la danse dans un esprit un peu plus serein.

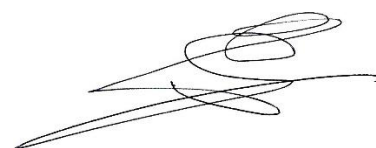
Loin d'être exhaustif, il vise à susciter une émulation citoyenne et collective du monde de la danse, à la fois respectueux des règles et vecteur de la reprise dans les conditions actuelles.

Je ne doute pas du sens des responsabilités de nos structures, de l'ensemble des danseurs et danseuses, et c'est avec une grande confiance et beaucoup d'espoir que j'aborde avec vous ce début de retour à la danse.

La fédération poursuit ses actions avec les instances sportives et culturelles pour une reprise totale des activités, en vous accompagnant de son mieux.

Bien à vous,

Charles FERREIRA



PS : Nous vous transmettrons dès qu'ils paraîtront les décrets ministériels relatifs au déconfinement 2.

PROTECTION DES PERSONNES : CONSIGNES MINISTÉRIELLES

Préambule

- ① 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.
- ② 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.
- ② 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. Les règles de distanciation physique en espace fermé

Prévoir une distance de 5 mètres entre chaque danseur.euse.

B. 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.
- Pas de contact entre les danseur.euse.s, encadrant compris.

C. 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.

D. 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 musicale 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 3H 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. 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 RÈGLES DE DISTANCIATION

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

Une distance de 5 mètres entre chaque danseur.euse doit être respectée, y compris pour les encadrants.

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° / Frissons, sueurs inhabituelles au repos/Courbatures/Diminution de l'odorat et (ou) du goût / Maux de gorge/Diarrhée/Difficulté respiratoire/Fatigue inhabituelle.