



Sections Multi-activités Seniors

Cette activité peut être reprise par des adhérents ayant :

- **Un état de santé permettant la pratique de l'activité physique, (recommandations de consultation du médecin généraliste avant la reprise),**
- **De l'autonomie dans la réalisation des exercices (absence de besoin d'aide humaine physique ou de parade),**
- **Pas de difficultés à la marche pouvant entraîner un risque de chute accru,**
- **Une bonne compréhension des consignes ne nécessitant pas un rapprochement physique.**

Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou lors de contact avec une surface avec du gel hydro-alcoolique ou du savon (essui personnel et jetable),
- Respecter la distanciation sociale minimale entre les personnes sur les exercices (minimum 2 m),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque,
- Gel hydro-alcoolique,
- Serviette personnelle,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

Recommandations fédérales

- Privilégier une pratique en extérieur autant que possible et selon les possibilités (météo, site de pratique...),
- Aérer suffisamment la salle avant et après la séance (ouverture des fenêtres),
- Inciter au port du masque si possible (sauf difficulté à respirer),
- En cas d'utilisation d'une chaise, celle-ci doit rester personnelle durant l'ensemble de la séance,
- Privilégier les exercices qui ne nécessitent pas de matériel partagé ou qui nécessitent du matériel individuel, ainsi que des tâches durant lesquelles les participants peuvent évoluer de façon individuelle ou collective sans danger (pas de parade),
- Désinfecter le matériel avant et après chaque utilisation.

Conseils de reprise

- Vérification préalable de la condition physique des participants,
- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.