



GUIDE DE PRATIQUE DE LA DANSE

RECOMMANDATIONS SANITAIRES RENFORCÉES DANS LE CADRE DE L'ÉTAT D'URGENCE SANITAIRE

Préambule :

L'enseignement de la danse encadré par un protocole sanitaire strict permet de protéger efficacement les usagers et participe activement à limiter la propagation du virus.

Cette activité, par sa nature même, se distingue de la pratique festive de la danse qui, elle, est non autorisée (soirées dansantes).

PROTECTION DES PERSONNES

A. Rappel des mesures barrières

- **Lavage fréquent des mains** avec du savon ou du gel hydroalcoolique (mention de la norme EN14476 obligatoire).
- Le **port du masque est obligatoire** à partir de 6 ans lors de la circulation dans les locaux – entrée et sortie des pratiquants et à l'extérieur dans un périmètre de 30 mètres autour des locaux de la structure d'enseignement. Il n'est pas obligatoire durant l'activité physique, bien que vivement conseillé.
Le masque devra répondre à des normes de protection validées : masque respiratoire de protection individuelle jetable de type masque chirurgical, masque respiratoire de protection individuelle jetable de type FFP1, masque respiratoire de protection individuelle jetable de type FFP2, masque de protection respiratoire individuel réutilisable en tissu répondant à la norme AFNOR catégorie 1.
Le masque devra couvrir entièrement le nez, la bouche et le menton.
- 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.**
- Le **téléchargement** de l'application [TousAntiCovid](#) et son **activation** dans les établissements d'enseignement de la danse sont **recommandés** mais non obligatoires.

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

LE PORT DU MASQUE EST OBLIGATOIRE POUR TOU·TE·S À PARTIR DE L'ÂGE DE 6 ANS DANS LES LOCAUX MAIS ÉGALEMENT DANS UN PÉRIMÈTRE DE 30 MÈTRES AUTOUR DE LA STRUCTURE D'ENSEIGNEMENT DE LA DANSE. IL N'EST PAS OBLIGATOIRE MAIS VIVEMENT CONSEILLÉ DURANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

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 dispositifs barrières** (vitres, hygiaphones) 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 est 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 danseur·euse·s et les contacts physiques** (enseignant·e·s/ danseur·euse·s). Prévoir un battement de 15 minutes entre chaque cours.
- **Les locaux doivent être aérés en permanence**, par **ouverture en grand des fenêtres** ou grâce à des **dispositifs de renouvellement d'air** (Ventilation Mécanique Contrôlée) ou a minima plusieurs fois par heure.
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.
- Enlever tous les éléments et objets non indispensables (mobilier, décors, flyers, magazines...)

Les vestiaires : les vestiaires collectifs sont fermés, excepté pour les publics dits prioritaires (personnes en situation de handicap, sportif·ve·s de haut niveau, ...).

Les espaces de circulation :

- Respecter une **distanciation physique d'au moins 1 mètre** entre chaque personne.
- **Port du masque obligatoire** pour les personnes de plus de 6 ans.
- Chaque personne doit arriver avec un sac personnel.
- **Toutes les surfaces de contact** (banc, chaises, poignées, interrupteurs ...) 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.
- L'accès aux douches **n'est pas autorisé**.

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).
- **L'accès au matériel de sonorisation** doit être **réservé exclusivement aux professeurs** et **désinfecté entre chaque cours** (micro, sono, surfaces contact, ...).

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 doit être effectué avant d'entrer dans la salle du cours de danse.

Une paire de chaussures aux semelles propres, non utilisée à l'extérieur devra être réservée à l'usage exclusif de l'activité de danse et le changement de chaussures se fera avant de rentrer sur le parquet.

La circulation pieds nus est interdite dans les locaux, prévoir à défaut une paire de chaussettes ou de chaussures dédiées.

DANSER : RESPECT DES MESURES SANITAIRES

En début de séance : transmission par l'encadrant·e des consignes à respecter. **L'enseignant·e ou le/la responsable de la structure sont garant·e-s du respect des consignes sanitaires.**

Traçabilité :

Tenir à jour pour chaque cours une feuille de présence horodatée (et un cahier de rappel pour les élèves non encore inscrit·e-s) afin de garder à disposition des autorités sanitaires les coordonnées des élèves en cas de contamination et de les aider à remonter le fil des sujets contacts. Les élèves laisseront ainsi leurs noms et coordonnées téléphoniques qui seront conservés pour une durée minimale de 14 jours afin d'être alertés par les autorités sanitaires en cas de suspicion de contamination de toute personne présente dans l'établissement d'enseignement de danse en même temps qu'eux.

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

Une distance de 2 mètres entre chaque pratiquant·e doit être respectée, y compris pour les encadrant·e-s.

Le contact n'est plus autorisé durant la pratique.

En ce qui concerne l'organisation de **soirées dansantes**, celles-ci **ne sont pas autorisées**.

LES SPÉCIFICITÉS

- **Duos / groupes** : la pratique d'une activité dansée qui, par nature, nécessite un contact (pas de deux, portés, travail d'improvisation, ...) n'est plus possible. Les exercices de danse doivent désormais se faire sans contact, pour les danses de couple également.
- **Port du masque pour les pratiquant·e-s** : le port du masque n'est pas obligatoire mais vivement conseillé lors de la pratique des activités dansées.
- **Port du masque pour l'enseignant·e** : le masque doit être porté systématiquement s'il/elle n'effectue pas d'effort physique.
- **Hygiène des mains** : une désinfection régulière des mains sera effectuée tout au long de la pratique de l'activité dansée.

ENFANTS

Espaces communs : port du masque conseillé mais non obligatoire pour les enfants de moins de 6 ans. A partir de 6 ans, mêmes modalités de consignes pour les enfants que les adultes.

Salle de danse : l'accès à la salle est strictement réservé aux élèves et enseignant·e·s. Aucun·e accompagnateur·trice ou parent·e ne sera admis·e dans la salle. **La distanciation physique et le port du masque doivent être respectées** :

- **L'encadrant·e** : port du masque obligatoire pour les cours avec des enfants y compris de moins de 6 ans. Dans tous les cas, veiller à mettre en place des mesures sanitaires pour prévenir la propagation du virus (lavage des mains avec séchage individuel, etc.).
- **L'enfant pratiquant de moins de 6 ans** : Pas de port du masque.
- **L'enfant pratiquant de plus de 6 ans** : même règles que pour les pratiquant·e·s adultes. Appliquer les recommandations détaillées auparavant dans ce document.

Sources :

- Ministère chargé des Sports,
- Ministère de la Culture,
- Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et des Sports,
- Fédération Française de Danse,
- Médecin fédéral Fédération Française de Danse,
- Collectif Liberté Action Danse,
- Haut Conseil de Santé Publique :
 - ***Avis relatif aux mesures barrières et de distanciation physique dans le cadre de l'activité physique et sportive dans les établissements couverts dans le contexte de l'épidémie de Covid-19 (16/11/20);***
 - Avis relatif au protocole sanitaire renforcé proposé pour les restaurants dans le contexte de la pandémie de Covid-19;
 - Avis relatif à l'adaptation de la doctrine du HCSP et des mesures barrières et au port du masque dans les lieux clos recevant du public (notamment dans les établissements d'enseignement supérieurs) et aux grands rassemblements sportifs et culturels dans le cadre de la pandémie de Covid-19;
 - Avis relatif à des adaptations possibles s'agissant de la recommandation du port du masque en milieu de travail dans les lieux collectifs clos
- Scand. J. Med. Sci. Sports. 2020; 00:1-6: Return to Training in the Covid-19 era : The Physiological effects of face masks during exercise
- Respir Physiol Neurobiol. 2012 Apr 15;181(1):29-35. doi: 10.1016/j.resp.2012.01.010. Epub 2012 Feb 2. PMID: 22326638. Roberge RJ, Kim JH, Benson SM. Absence of consequential changes in physiological, thermal and subjective responses from wearing a surgical mask.

ANNEXE : DOCUMENT INFORMATIF DANSEUR-EUSE – MÉDECIN FÉDÉRAL – FÉDÉRATION FRANÇAISE DE DANSE

La crise sanitaire n'étant pas encore terminée, un certain nombre de règles et de recommandations doivent être respectées afin de garantir une pratique sûre à toutes et à tous. Pour vous permettre de poursuivre vos activités dansées si importantes du point de vue du lien social et du maintien en bonne santé, tout en assurant un maximum de sécurité, nous vous proposons 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·e 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 danseur·euse·s 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, poignées de 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.
- En cas de test PCR Positif, prévenir votre école de danse et respecter les règles d'isolement recommandées par les autorités sanitaires

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
- ✓ Écoulement Nasal (Rhinorrhée)
- ✓ Diarrhée
- ✓ Difficulté respiratoire
- ✓ Fatigue inhabituelle
- ✓ Signes cutanés inhabituels au niveau des extrémités (engelures, rougeurs...)