



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 accrue,**
- **Une bonne compréhension des consignes ne nécessitant pas un rapprochement physique.**

Avertissement : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.



Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.

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 autant que possible et selon les possibilités (météo, site de pratique...), une pratique en extérieur,
- Aérer suffisamment la salle avant et après la séance (ouverture des fenêtres),
- Inciter au port du masque si possible (sauf difficulté à respirer),
- Si 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 où 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.

L'activité SMS n'est pas recommandée de manière générale (public fragilisé, matériel partagé, proximité plus importante liée aux parades...). **Si l'activité est maintenue, l'animateur doit privilégier des exercices sans contact avec le matériel et d'autres participants, et ne nécessitant a priori pas d'aide dans leur réalisation.**