



ACTIVITÉ SPORTIVE

ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :

- Dès le 11 mai

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Tous publics

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES :

- Toutes les formes de pratiques individuelles et chorégraphiées sans contact (taolu, jiben gong) des arts énergétiques et martiaux chinois : Taichi chuan, Qigong, Kungfu, Raquettes chinoises-roliball (pratique individuelle chorégraphiée sans échange avec un partenaire)...

**LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE
(formes d'activités et/ou cadre de pratique) :**

- Exercices de santé et bien-être, chorégraphies de mouvements.
- Port du masque recommandé
- Distanciation physique : 4 m²/personne
- Uniquement en extérieur si en groupe
- Pas plus de 10 personnes en extérieur

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <https://faemc.fr/>