



**MINISTÈRE  
DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**STRATÉGIE NATIONALE DE DÉCONFINEMENT  
REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES**

PÉRIODE DU 2 AU 22 JUIN 2020

## ACTIVITÉ SPORTIVE

# ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION  
AVEC LA FÉDÉRATION 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 2 juin 2020

## 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 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.
- Distanciation physique : 4 m<sup>2</sup> minimum par pratiquant en statique ou 2 m entre chaque pratiquant en dynamique.
- En intérieur : groupes ou sous-groupes de 10 personnes maxi (encadrant compris) ; respect des règles de distanciation physique dans chaque groupe (2 m entre chaque pratiquant, 4 m<sup>2</sup> par personne minimum) et entre les groupes (10 m recommandés).

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/>