



# Continuité des pratiques et recommandations de la FAEMC

dans le respect des instructions nationales  
définies par le Premier Ministre le 28 avril 2020

Notre fédération toute entière, élus, salariés, bénévoles, reste mobilisée pour soutenir les comités régionaux, les associations, les enseignants et les pratiquants.

Ensemble nous préservons nos activités, nous cultivons notre résilience et nous nous adaptons à ce contexte exceptionnel par de nouvelles méthodes d'enseignement grâce aux spécificités de nos pratiques qui permettent l'activité distanciée.

## Une reprise individualisée du sport pour tous

### 1<sup>ère</sup> phase du déconfinement du 11 mai au 1<sup>er</sup> juin 2020

Dans la continuité des annonces du Premier ministre mardi 28 avril à l'Assemblée nationale, et au regard des recommandations du Haut Conseil de la santé publique, la ministre des Sports, Roxana MARACINEANU rappelle qu'il sera possible de pratiquer une activité sportive individuelle en plein air à partir du 11 mai, en respectant les règles de distanciation physique, dans les espaces ouverts autorisés et en fonction de la situation sanitaire de chaque territoire (zone rouge ou verte).

La ministre des sports a rappelé la nécessité pour les Français de pratiquer une activité sportive tant du point de vue du bien-être que de la santé de chacun. La pratique d'une activité physique et sportive est un enjeu de santé publique d'autant plus dans la crise actuelle.

Néanmoins, sur les recommandations du Haut Conseil de Santé Publique, une distanciation physique spécifique entre les pratiquants est une condition indispensable à la reprise individualisée des pratiques de l'activité physique.

#### Ces activités pourront se faire :

- Sans limitation de durée de pratique
- Sans attestation
- Dans une limite de distance du domicile inférieure à 100 km
- En limitant les rassemblements à 10 personnes maximum
- En extérieur sauf endroits interdits : plages et parcs signalés et sans bénéficier des vestiaires qui peuvent être mis à disposition pour des activités de plein air.

#### Les critères de distanciation spécifiques entre les personnes sont les suivantes :

- Tous les gestes barrières doivent être respectés, le port du masque recommandé.
- Pour les activités individuelles (qigong, taichi chuan, kung fu par exemple) en plein air par groupe de 10 personnes maximum :  
respect d'une distance physique suffisante dans un espace de 4m<sup>2</sup> par pratiquant.

Des spécifications complémentaires en fonction des activités seront fournies prochainement par le Ministère des Sports qui proposera une liste exhaustive des disciplines et sports concernés par cette interdiction provisoire dans un guide pratique en cours d'élaboration. Un nouveau point d'étape sera fait d'ici au 2 juin pour évaluer les modalités de reprise des pratiques sportives en salles et des disciplines qui nécessitent un contact.

**Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois – FAEMC**

27 rue Claude Decaen - 75012 Paris • Tél : 01 40 26 95 50

www.faemc.fr • adpresident@faemc.fr • siret 383934197 • ape 9312Z  
agrément ministériel jeunesse et sports (arrêté du 27 février 1998)

## Rappel des instructions nationales au 30 avril 2020 :

### Ce qui est autorisé :

Les activités sportives individuelles ou en groupe dans le respect des consignes sanitaires (distanciation physique, regroupements de plus de 10 personnes interdits) en pleine nature sont autorisées à condition de ne pas utiliser l'accès aux plages qui reste interdit jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2020.

### Ce qui est interdit :

- Les activités physiques d'intérieur, en dehors des pratiques à domicile.
- Toutes les salles de sport, piscines, gymnases, équipements sportifs fermés, qu'ils soient privés ou publics, resteront fermés jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2020 dans l'attente des nouvelles consignes que le Premier Ministre présentera fin mai, ou de toute autre consigne ministérielle.

### Recommandations sanitaires pour les activités qui répondent aux points énoncés ci-dessus :

- Tous les gestes barrières doivent être respectés.
- Un espace de 4m<sup>2</sup> doit être respecté entre les pratiquants lors de pratiques individuelles en groupe de 10 personnes maximum.

## Tableau de synthèse pour nos arts énergétiques et martiaux chinois

Rythme de reprise des activités envisagé :	Les activités proposées :
Dès le 11 mai	Toutes les formes de pratiques individuelles sans contact (taolu, jiben gong,) des arts énergétiques et martiaux chinois – taichi chuan, qigong, kungfu et wushu traditionnels, raquettes chinoises , ...
Les publics concernés :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Port du masque recommandé</li> <li>- Distanciation physique : 4 m<sup>2</sup>/personne</li> <li>- Uniquement en extérieur si en groupe</li> <li>- Pas plus de 10 personnes</li> </ul>
tous	

## Retrouvez les actions majeures mises en place par la FAEMC pour vous aider dans cette période :

- Outils d'enseignement à distance par visio ou en audio : [contact-digitallaoshi@faemc.fr](mailto:contact-digitallaoshi@faemc.fr)
- Initiation à l'enseignement à distance et élaboration de tutoriels :  
Partage d'expériences et de « trucs » utiles : groupe Facebook « FAEMC enseigner à distance »
- Tutoriels de pratique accessibles au grand public : playlist You Tube : #FAEMCBougezChezVous#
- Initiation à la réalisation de vidéos pédagogiques par séances visio (à venir)
- Formations continues et séances d'examens à distance

**Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois – FAEMC**

27 rue Claude Decaen - 75012 Paris • Tél : 01 40 26 95 50

[www.faemc.fr](http://www.faemc.fr) • [adpresident@faemc.fr](mailto:adpresident@faemc.fr) • siret 383934197 • ape 9312Z  
agrément ministériel jeunesse et sports (arrêté du 27 février 1998)