

## Charte de bonnes pratiques

La pratique de la danse et du mouvement conscient que ce soit en intérieur ou en extérieur est un temps précieux que je m'offre avant tout, une bulle pour respirer, bouger en conscience, rencontrer l'autre et par là me rencontrer moi-même.

**Je suis à l'écoute de mon corps**, de ma respiration, de mes actes pour moi et pour les autres, je suis conscient/e de l'impact de ma présence, de mon agitation, de mon volume sonore que ce soit pendant la pratique et pendant l'accueil des consignes.

**Je suis responsable de tout mon être**, de mes choix et en cela j'agis en respect de moi-même et des autres. L'espace que je m'offre ici est un formidable laboratoire pour me libérer de mes conditionnements, m'ouvrir à l'inconnu, expérimenter de nouvelles formes sans jugement, dans un esprit de bienveillance pour moi-même et pour les autres.

**Je reste libre** de vivre les propositions qui me sont offertes, de les accueillir à ma manière, de les observer et de me mettre en retrait si j'en ressens le besoin.

**Ma parole** et mon ressenti sont entendus dans un temps qui peut être donné pendant la pratique par l'intervenant/e ou bien après la pratique afin de privilégier l'expérience corporelle.

Enfin, pour la fluidité de l'organisation, **je respecte les horaires** de cours en veillant à me présenter 15 minutes avant le début et prévenir de ma présence au plus tard la veille.

**Je respecte les règles d'hygiène** nécessaire à une pratique collective, veille à avoir les mains et les pieds propres (douches et lavabos sur place).

Les règles sanitaires transmises\* par la Fédération Française de Danse après les confinements affirment **que la distanciation physique ne s'applique pas** lorsque la pratique nécessite un contact. Aussi l'effectif dans le cours n'est pas limité mais la salle sera régulièrement ventilée et nettoyée.

**Le masque est possible mais pas obligatoire** pendant la pratique. Les séances sont ouvertes à toutes personnes majeures sans discrimination dans le **respect du secret médical**. Je m'abstiens de venir si je suspecte pouvoir transmettre toute maladie contagieuse et j'informe de tous problèmes de santé que je juge nécessaire (hématomes, mobilité réduite...).

\* [GUIDE FFDANSE - DECONFINEMENT 2.pdf](#)

**En adhérant à l'association Compagnie Pica Pica pour la période 2021-2022, j'adhère à cette charte de bonnes pratiques.**