

ACTIVITÉS DANSÉES

Règlement particulier pour les activités dansées :

Pour la sécurité :

- Porter des chaussures confortables en évitant les semelles glissantes ou trop adhérentes au sol. Les chaussures à talons hauts sont proscrites dans la salle polyvalente du Vélodrome ; les tongs sont également interdites.
- S'hydrater régulièrement au cours des pauses afin de prévenir les accidents articulaires (tendinites...).

Ne pas hésiter à s'accorder des pauses supplémentaires quand certaines évolutions le réclament (souffle, équilibre...).

Pour le bon déroulement des séances dans une ambiance conviviale :

- Avoir une écoute attentive, en facilitant la tâche des animateurs, entre autres dans les phases d'apprentissage.
- Faire preuve de tolérance, en particulier vis-à-vis de danseurs moins expérimentés ou débutants.
- Ne pas gêner les autres danseurs, s'ils sont eux-même moins expérimentés ou débutants.
- Rester motivé et réaliste quant à ses possibilités et limites.