



## PROTCOLE SANITAIRE

### Manifestation : **Marches Xi Xi Hu**

Discipline concernée : **Qi Gong**

Espaces extérieurs concernés : **Cloître Toussaint et jardin R.U** pour le mercredi

**Lac de Maine : Esplanade à côté de la Maison de l'Environnement** pour le dimanche

Dates concernées : 22,26,29 juillet et 2,5 août

Protocole demandé Décret n°2020-663 article 1	Protocole Club
<i>Mesure de prévention et hygiène des mains</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Information sur le site du club <a href="http://www.wuxiquan.fr">www.wuxiquan.fr</a> et sur le mail de confirmation d'inscription concernant les éléments suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>- En cas de symptômes évocateurs de Covid-19, s'abstenir de venir participer à la marche</li><li>- Venir avec du gel hydroalcoolique</li><li>- Possibilité de se laver les mains aux différents points d'eau des sanitaires du Lac de Maine</li></ul></li><li>• Billetterie par internet</li></ul>
<i>Distanciation Physique (cf photos en annexe)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Echauffement : les personnes sont en cercle, distantes les unes des autres de 1.5m.</li><li>- Démarrage des marches : les pratiquants se placent sur plusieurs lignes et s'espacent d'1.5 m entre elles sur chaque ligne</li><li>- Pendant chaque marche : les pratiquants vont dans différentes directions et lorsqu'elles se croisent sont suffisamment éloignées les unes des autres.</li><li>- Fin de chaque marche : les pratiquants se regroupent en cercle comme à l'échauffement.</li><li>- Les corrections techniques se font à distance d'1.5m.</li></ul>
<i>Port du masque</i>	Les pratiquants sont libres de porter ou non le masque lors de la séance. Néanmoins, il est obligatoire uniquement pour les personnes à pathologies chroniques référencées au club.
<i>Hygiène des lieux</i>	Utilisation des poubelles publiques
<i>Encadrement</i>	L'encadrement est assuré par Mme Pitaud- Naulleau, DEJEPS arts chinois énergétiques & PSC1 ( <i>mis à jour 2018</i> )

## ANNEXE

Marche de santé chinoise : « Xi » Inspirer / « Hu » Expirer

- **Les marches « Xi Xi Hu »** sont des marches chinoises de santé qui allient une technique respiratoire avec un mouvement. « Xi » signifie « inspirer » ; « Hu » signifie « expirer ». Il existe cinq marches qui sont liées aux cinq énergies principales dans le corps (*en lien avec la médecine chinoise*). Pour qu'il y ait efficacité de la pratique, elles doivent être faites chacune quinze minutes, soit une heure quinze de pratique en continu et 15 mn de préparation. Plus il y a du monde à pratiquer, plus les bienfaits se font sentir.

En résumé : *Association d'une technique respiratoire à un mouvement sur un rythme donné*

*En pratique : 5 marches l'une après l'autre, 15 mn chacune en extérieur*

*Durée totale de l'activité : 1h30*

<b>BENEFICES</b>	<b>FREINS POTENTIELS</b>
<b>SANTE</b>	<b>TECHNIQUE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement du système immunitaire</li> <li>• Harmonisation des émotions</li> <li>• Apaisement du mental</li> <li>• Augmentation de l'état et de la sensation de forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déstabilisation par rapport à cette nouvelle pratique</li> <li>• Apprentissage nécessaire sur deux à trois séances</li> <li>• Pratique assez physique au début pour les personnes n'ayant pas l'habitude d'être en extérieur</li> </ul>
<b>PHYSIQUE</b>	<b>APPROCHE sur la DUREE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité physique d'une heure et quart par la marche</li> <li>• Hyperoxygénation du corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénéfices sur le long terme mais certains effets immédiats</li> <li>• Pratique régulière nécessaire pour avoir des bénéfices</li> </ul>
<b>PSYCHIQUE et SOCIAL</b>	<b>LIEU de PRATIQUE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise en charge de sa santé</li> <li>• Incitation par une pratique en groupe</li> <li>• Rencontre avec d'autres personnes</li> <li>• Motivation accrue par les bénéfices acquis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En Extérieur, quel que soit le temps</li> </ul>

Pratique Lac de Maine – juillet 2019



Pratique Cloître Toussaint – janvier 2019

