

# ELEMENTS QUI ORIENTENT LE CHOIX DU MASQUE

ADAPTABILITE - RESPECT DE CHACUN(E) - EVOLUTIVITE – PREVENTION

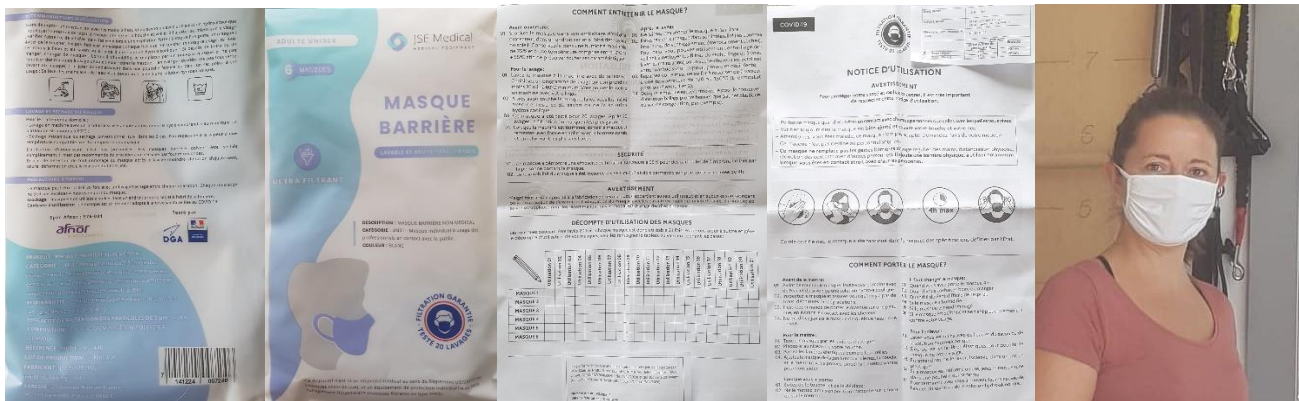


Je suis en paix avec mes choix = ce document n'est pas une justification mais des explications pour ceux, celles d'entre vous qui en auraient besoin pour trouver de la cohérence dans leur choix de venir au studio au milieu de plein d'opinions divergentes (parfois (volontairement?) extrémistes, culpabilisantes, dénigrante, moqueuses, peu fondées, ou donnant des argumentation digne de commerciaux de niveau moyen sortant de l'école (en juxtaposant des éléments vrais à d'autres discutables ou instrumentalisés...))

J'envisage moi-même tous les scénarios quand aux origines, et récupérations politiques de "tout ça" mais j'ai des choix professionnels à faire et qui plus est qui vous mettent (vous, vos proches et votre travail souvent et le leur...) et ils se doivent indépendants.

Des explications car tout en étant en paix, j'aimerais aussi pour la viabilité de l'activité garder les pratiquants qui auraient eu juste besoin de détails : je reste disponible pour en parler si vous avez des questions, suggestions ou des oppositions majeures de fond 😊 et après votre lecture : ...

## FICHE SUR LE MASQUE OFFERT AVEC CARTE/ ADHESION



## GRANDES LIGNES

Au printemps 2020 nous enlevons le masque pour la pratique : toutes les ouvertures pouvaient être ouvertes alors et j'avais limité à 4 en présentiel le temps de gérer l'espace avec l'installation de visioconférence.

- ▶ une grosse partie de la saison ne permettra pas de laisser tout ouvert en continu
- ▶ avec 4 places maxi = souvent 2 présents, pour des cours A LA CARTE (avantageux pour vous) l'activité n'est pas viable

**A plusieurs en espace clos cette rentrée ?**

**=> le masque comme solution pour DIMINUER la charge virale et éviter les transmissions directes !? parce que sinon OUI merci je sais que ce n'est pas un masque à gaz anti-atmosphérique ;-)-D**

## MASQUE ET RESPIRATION, ET « VIRUS »

La respirabilité dépend des masques ! Le confort dépend de la façon de respirer (et de la capacité à ADAPTER ses habitudes\* !)

L'air passe de façon moins fluide certes et semble plus chaud... comme l'été il fait plus chaud qu'en hiver !

Mais SVP juste un détail : si vous annoncez ne pas pouvoir respirer avec le masque vous ne pouvez pas en plus dire qu'il ne sert à rien : Taille Oxygène 0.292 nm - taille des coronavirus 60 à 200 nm ; soit au moins 200x plus gros même sans savoir la taille de 'celui-là' ... alors si le virus passe selon vous, l'air passe aussi !!

► Et, le masque grand public sans être un masque atomique je l'accorde volontier à nouveau ☺ , limite notoirement la diffusion dans l'espace et sur les surfaces notamment via les "goutellettes" (ps : les goutellettes sont chez TOUT LE MONDE .. je ne parle pas de votre vieux prof de collègue qui POSTILLONNAIT :-D !!) => notions de charges virales diminuée  
\* : une habitude n'est bonne que tant qu'elle est adéquat pour la situation = il n'y a pas d'immuables « bonnes habitudes » !!!

## PRATIQUE PHYSIQUE et MASQUE

► Pilates, Stretching et yogaeria, bien qu'exigeants pour l'application des respirations spécifiques, et bien pratiqués (= avec contrôle), ne sont pas des activités intenses en terme cardio respiratoire et circulatoire.  
► L'inspiration par le nez permet l'usage du masque et, l'expir par la gorge/longue, le rend souhaitable selon moi.  
► Je cite mon médecin (l'ayant consulté sur ce choix, j'en pense pas qu'il bosse pour le gouvernement ni d'autres gros bonnet tirant les ficelles de l'économie) :  
-> "" le masque grand public est contre-indiqué uniquement pour les efforts violents sinon il ne risque RIEN""

(J'ajoute, si vous avez des particularités médicale interdisant l'usage du masque, me contacter pour les alternatives aux cours)

-> ""vous êtes dans le vrai ! et pour vos activités il ne risque rien. Bien souvent le masque est surtout "dans la tête" ""

(j'ajoute : la tête est importante ! Si le masque vous est pénible et/ou peu habituel, prévenez-moi pour être un peu plus attentifs ensemble à vos sensations et vous aidez à ce sujet !)

► masque et lecture sur les lèvres : je n'ai jusqu'ici pas eu de personnes malentendantes en cours de groupe, nous trouverions des solutions le cas échéant (me contacter).

## CÔTE CONFORT & EFFICACITE DES SEANCES

► Les masques facilitent le ménage/désinfection demandées et souhaitable.

Moins de dispersion = ménage plus facile = plus efficace = plus de temps pour vous que pour le ménage

► Et, rappel : j'habite 'ici' ;

► Me sentir protégée moi aussi, me libère pour m'occuper de votre séance et permet des corrections plu précises aussi  
-> vous sentir encadrés vous libère pour en profiter pleinement.

► Pouvoir être un peu plus près qu'à 2m (distance sécuritaire sans masque bipartite) permet d'ajouter de l'interaction pour un enseignement plus pertinent !

## VIE SOCIALE et « ECONOMIQUE » de chacun(e) de NOUS

(PAS le CAC40 !)

► Je suis « à mon compte » : pas de cours = pas de revenus ; moins de présents = moins de revenu (avec un seuil minima nécessaire pour une activité viable) ; les choix d'organisations prennent cela en compte. Je prends un risque que certains ne viennent pas à cause du masque, mais ce serait un risque bien plus grand (et pour vous aussi) en cas de fermeture pour croisement et jeu de dominos des cas contacts !

► je ne veux pas être responsable (ou au moins souhaite limiter les risques) de « mise à l'isolement » et arrêts d'activité pour vous ou vos proches ; si un cas positif passe à la salle (PERSONNE n'est à l'abri) des conditions d'organisation plus strictes permettrons probablement d'éviter ou limiter des arrêts en cascade lors d'une enquête des cas-contact ! En plus d'en amont éviter que les transmissions soient ici.

## CÔTE SANTE

► il y a encore trop d'incertitudes ; je trouve donc que quelques ajustements ne sont pas la mère à boire.

Mieux vaut prévenir que guérir, précaution est mère de sureté, ... et, dans le doute général et les informations parfois diamétralement opposées, la voie du milieu me paraît équilibrée ; je préfère faire partie de la solution en adaptant un peu mon petit quotidien, que du problème (même s'il est 'potentiel')

► selon les connaissances actuelles : la contagiosité maximum commence 2 jours avant les symptômes = juste demandé de ne pas venir si on est malade ne suffit pas selon moi. Personne (ni vous, ni moi) ne sait s'il a la covid ; je souhaite limiter les risques de le transmettre vous ou moi à quelqu'un qui serait ou aurait dans son entourage des fragilités ou se les découvrirait...

► Le studio est un lieu pour se faire du bien. Protéger chacun(e) fait partie intégrante de mon boulot et de mes valeurs par ailleurs. Si vous vous sentez en pleine forme et protégé(e) de tout : je vous le souhaite, mais vous n'êtes pas seul(e) au monde : les personnes (ou leurs proches) plus sensibles ont aussi le droit de suivre des séances. Vous aussi d'ailleurs :-D (avec un masque .. POUR LE MOMENT)

► Travailler avec passion oui, toutefois : 1/ pas au prix de la santé : je suis un peu plus à risque (anticorps squatteur (?) qui interfère avec ma coagulation sans trop le connaître encore 2/ toujours en toile le fond un projet de grossesse (même s'il a été malmené depuis fin 2015 jusqu'à cette rentrée) et s'oriente vers une parentalité par adoption... (dans tous les cas une contamination testée + et même sains, cela repousserait nos démarches d'un côté comme de l'autre !)

► Je re-cite mon médecin : "il y a plus de mal à NE PAS venir à la gym qu'à porter un masque adapté pendant le cours ; et en lieu clos le masque est ce qui est juste à cette période encore »

-> J'ajoute peu importe la taille du lieu, l'important est combien on y est et combien de temps pour l'aérer .. je me sens mieux ici à 6 avec immense ouvertures (et avec masque en bonus) qu'en gymnase avec un mini porte à 20 ...