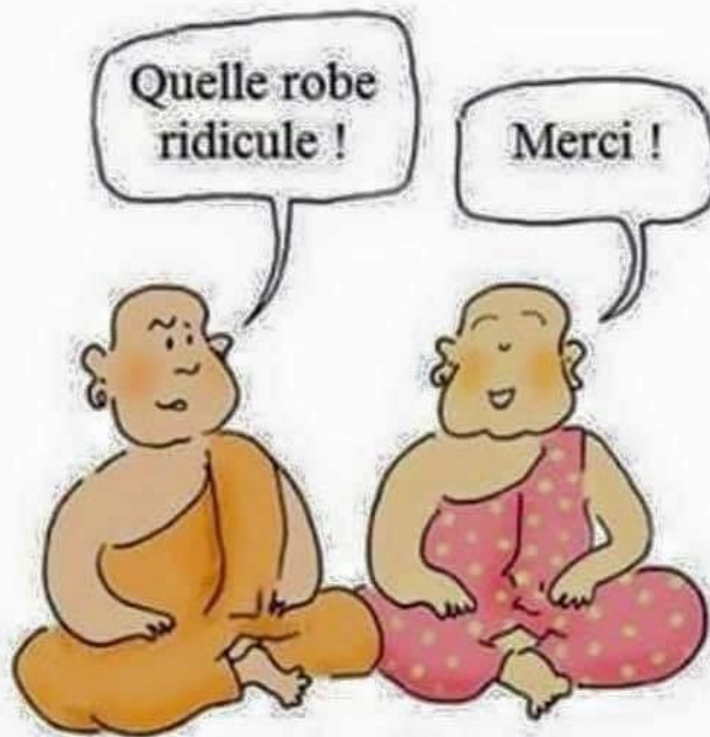


# ELEMENTS QUI ORIENTENT LE CHOIX DU MASQUE

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



Dès que vous vous défendez, que vous commencez à vous justifier, la guerre débute en vous.  
**Offrez-vous la paix.**

*Byron Katie*

*Mélie*

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.

Explications car tout en étant en paix, j'aimerais aussi (d'un point de vue professionnel) garder les pratiquants qui auraient eu juste besoin de détails...

Je suis dispo pour en parler si vous avez des questions, suggestions ou des oppositions majeures aussi d'ailleurs 😊 après votre lecture : ...

## GRANDES LIGNES

Au printemps 2020 toutes les ouvertures pouvaient être ouvertes et j'avais limité à 4 en présentiel

- ▶ une grosse partie de la saison ne permettra pas de laisser tout ouvert en continu
- ▶ avec 4 places maxi = souvent 2-3 présents, l'activité n'est pas viable

**A plusieurs en espace clos ? => le masque comme solution pour diminuer la charge virale.**

## PRATIQUE PHYSIQUE et MASQUE

▶ Pilates, Stretching et yogaeria, bien qu'exigeants pour l'application des respirations spécifiques, bien pratiqués = avec contrôle, ne sont pas des activités intenses en terme cardio respiratoire.

▶ L'inspiration par le nez permet l'usage du masque et, l'expi par la gorge/longue, le rend souhaitable selon moi.

▶ Je cite mon médecin (l'ayant consulté sur ce choix) :

-> "le masque grand public est contre-indiqué uniquement pour les efforts violents sinon il ne risque rien" (J'ajoute, si vous avez des particularités interdisant l'usage du masque, me contacter pour les alternatives)

-> "'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 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 DE PRATIQUE (et de travail pour moi)

▶ Les masques facilitent le ménage/désinfection demandées ; plus facile = plus efficace. Et, rappel : j'habite 'ici'

▶ me sentir protéger, moi aussi, me libère pour m'occuper de votre séance pleinement ; vous sentir encadrés vous libère pour en profiter pleinement

## 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 ne veux pas être responsable (ou au moins souhaite limiter les risques) de « mise à l'isolement » et arrêts d'activité ; si un cas positif passe à la salle (PERSONNE n'est à l'abri) des conditions d'organisation plus strictes permettrons probablement d'éviter des arrêts en cascade lors d'une étude des cas-contact !

## 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 etc .. et dans le doute je préfère faire partie de la solution en adaptant un peu mon petit quotidien que du problème ...

▶ 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) se 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. Si vous vous sentez en pleine forme et protégé(e) de tout (je vous le souhaite !), tant mieux mais vous n'êtes pas seul(e) au monde : les personnes (ou leurs proches) plus sensibles ont aussi le droit de suivre des séances.

▶ Travailler avec passion oui, toutefois : 1/ pas au prix de la santé ; nb : 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)