

SOLIDARITE GYMNASTIQUE

PLAN DE SOUTIEN ET DE RELANCE DES CLUBS ET DE LA GYMNASTIQUE

VERSION 15.12.2020



| | |
|---|----------|
| NOTE DE CADRAGE DE LA REPRISSE DU 15 DÉCEMBRE..... | 3 |
| CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES MESURES COMMUNES | 4 |
| GYMNASTIQUE ARTISTIQUE | |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE | 6 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 7 |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE | 8 |
| GYMNASTIQUE RYTHMIQUE | |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE | 10 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 11 |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE | 12 |
| TRAMPOLINE | |
| CADRE GENERAL SEANCE TRAMPOLINE..... | 14 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 15 |
| TUMBLING | |
| CADRE GENERAL SEANCE TUMBLING..... | 17 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 18 |
| AÉROBIC | |
| CADRE GENERAL SEANCE AEROBIC | 20 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 21 |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE | 22 |
| GYMNASTIQUE ACROBATIQUE | |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE | 24 |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE | 25 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 26 |
| TEAMGYM | |
| CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM..... | 28 |
| CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM..... | 29 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 30 |
| BABYGYM | |
| CADRE GENERAL SEANCE BABYGYM..... | 32 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 33 |
| GYM SANTÉ | |
| CADRE GENERAL SEANCE GYM SANTE..... | 35 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 36 |
| GYM LOISIR | |
| CADRE GENERAL SEANCE GYM LOISIR..... | 38 |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE..... | 39 |

APPLICATION DES DÉCISIONS SANITAIRES POUR LA GYMNASTIQUE A PARTIR DU 15 DÉCEMBRE

Suite à l'allocution du Premier Ministre du 10 décembre 2020, le Ministère des Sports a confirmé le principe de **la reprise de l'activité sportive des mineurs** dans les gymnases à **partir du 15 décembre 2020**, dans le respect du couvre-feu de 20h00 (retour au domicile compris) à 6h00. (Référence : Décret n°2020-1582 du 14 décembre 2020)

Les activités ne peuvent être encadrées que par des éducateurs diplômés d'état ou fédéraux.

La pratique pour les publics prioritaires (SHN, activité dans le cadre scolaire et universitaire, Top 12, gymnastes identifiés par la direction technique nationale au sein des clubs formateurs) est toujours autorisée à titre dérogatoire. Ces publics et leur encadrement peuvent déroger à la règle du couvre-feu avec un justificatif et une attestation.

Les pratiquants **majeurs non prioritaires** pourraient reprendre l'activité dans les gymnases à partir du **20 janvier 2021** si le gouvernement l'autorisait au regard de l'évolution de la crise sanitaire. Cependant, ils peuvent pratiquer à l'extérieur, dès le 15 décembre 2020, dans les conditions suivantes :

- **au sein des établissements recevant du public en plein air** (ERP de type PA) comme les stades d'athlétisme, terrains de football, tennis extérieurs... **sans limite de nombre** déterminé par la réglementation (nombre devant permettre la distanciation de 2 mètres), et sous réserve de l'accord du propriétaire du site.
- **dans l'espace public** (donc hors établissement recevant du public en plein air), le nombre de personnes étant **limité à 6 personnes encadrement compris**.

Afin de participer pleinement à la maîtrise de la pandémie, nous vous rappelons les règles strictes à respecter :

- Taille des groupes et organisation pédagogique compatibles avec la distanciation et limitant le brassage
- Sécurisation des flux dans le gymnase, aération, nettoyage
- Registre nominatif des personnes accueillies avec les horaires de présence
- Incitation de toutes les personnes impliquées dans les activités du club à télécharger l'application « TousAntiCovid »
- Désignation d'un référent Covid dans chaque club (le référent doit se tenir informé de l'actualisation de la réglementation et des procédures)
- Rappel de l'interdiction de pratique pour les cas symptomatiques ou contacts
- Communication auprès des parents sur les règles sanitaires et sur l'obligation de déclarer la survenue d'un cas confirmé au sein de la famille
- Acquisition obligatoire d'un thermomètre pour être en mesure de prendre la température chez les personnes symptomatiques. (La prise de température systématique restant non recommandée par la Fédération)
- Lavage et séchage des mains soigneux au minimum à l'arrivée et à la sortie du gymnase et aux retours des toilettes
- Le port du masque reste obligatoire en permanence pour l'encadrement et pour tous en dehors du temps de pratique
- Accès aux vestiaires uniquement pour les mineurs et publics prioritaires
- Contacts entre pratiquants uniquement autorisés pour les publics prioritaires.

Si des interrogations subsistent, vous pouvez toujours consulter la FAQ sur le site fédéral et adresser vos interrogations à l'adresse mail contac@ffgym.fr

CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES

MESURES COMMUNES

1 Jour précédent la reprise

- Nettoyage général de l'installation ou du matériel urbain utilisé
- Préparation du gymnase ou de salle de pratique : matériel de désinfection, poubelles, gel, masque, marquage des zones de circulation et de pratique...
- Faire évoluer le planning hebdomadaire des séances pour privilégier l'accueil du plus grand nombre :
 - Optimisation des temps d'utilisation de la salle spécialisée,
 - Répartition des entraînements sur plusieurs créneaux tout en respectant le couvre-feu et en week-end
- Listing et fiche de présence par séance des gymnastes
- Engagement des adultes ou des parents si mineurs / déclaration de bonne santé + acceptation du risque (conseils de prudence pour les personnes vulnérables)
- Communication de l'ensemble des informations aux adhérents avant la reprise
- Préparation des séances par les entraîneurs, animateurs
- Information sur la tenue, effets et matériels individuels
- Affichage ou remise en main propre d'un document recensant les mesures relatives au nettoyage du matériel commun

2 Avant l'entraînement

- Installation et nettoyage du matériel
- Préparation du matériel collectif et individuel
- Préparation de l'encadrant : lavage des mains avant intervention pédagogique (parade)
- Port obligatoire et permanent du masque

3 Accueil des pratiquants

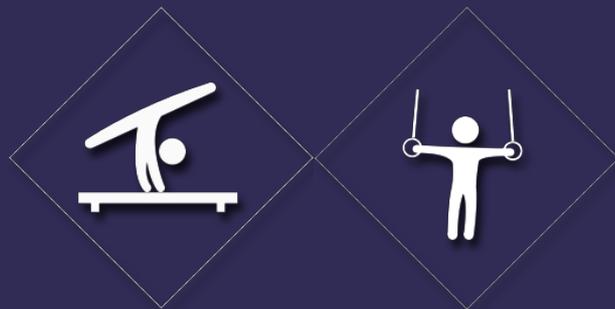
- Présentation des règles de fonctionnement durant la séance (zone de placement, circulation, accès aux toilettes...)
- Renseignement de la fiche de présence
- Circulation
- Respect des gestes barrières et respect de la distanciation sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas (collaborations en GR, éléments collectifs en GAc, portés en Aérobie et Teamgym...)
- Accès aux vestiaires autorisé pour les mineurs et les publics prioritaires si le respect des gestes barrières est possible et si le flux des pratiquants peut être contrôlé. Les effets personnels doivent être maintenus dans un sac de sport fermé durant tout le temps de pratique.

4 Après la séance

- Prévoir 15 minutes de battement avant la séance suivante et aérer autant que possible
- L'entraîneur se lave les mains s'il a effectué une intervention de sécurité avec une parade
- Fin de journée : revue sanitaire de tout le matériel utilisé
- Affaires oubliées type chaussettes - bouteilles d'eau etc... jetées dans une poubelle fermée

5 Propositions d'animations pédagogiques « expression »

- Gala de fin d'année virtuel
- Inter âge
- De type flashmob
- Challenge
- Défi
- Inter-clubs (réseaux sociaux, vidéos...)



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|---|---|---|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | Préparation physique spécifique à l'agrès Travail éléments techniques aux agrès Ateliers connexes ou d'apprentissage | Préparation physique générale, spécifique et gymnique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'agrès si matériellement possible et sécurisé | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception |
| Comment ? | Reprise de manière très progressive et individualisée. Magnésie : bac individuel (récipient personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Accès aux vestiaires autorisé. | Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires non-autorisé. | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe relative à la surface d'activité | Pas de limite du nombre de pratiquants ni du nombre de groupes dans le respect de la cohérence pédagogique et des conditions de distanciation | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement – gymnaste /pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement. | | Possibilité d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Respect des distanciations sociales avec aménagement des espaces d'attente. | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le « petit matériel » la règle est l'usage individuel. Si prêt du matériel par le club désinfection à la fin de chaque utilisation. Affichage ou remise en main propre d'un document recensant les mesures relatives au nettoyage du matériel commun | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste. Si 2 ou 3 gymnastes au même agrès, désinfection avant chaque passage. | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste. Si 2 ou 3 gymnastes au même agrès, désinfection avant chaque passage. | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Diminution de la durée d'activité : Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et pour désinfecter le matériel. | Diminution de la durée d'activité : Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et pour désinfecter le matériel | Selon indications de l'entraîneur |
| Planification hebdomadaire | Possibilité d'alterner des séances en salle et à distance (visio). | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance |
| Supports pédagogiques disponibles | Connexion WIFI dans le gymnase | Enceinte Bluetooth <u>Vidéo FFGym confinement</u> | <u>Vidéos FFGym confinement</u> |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

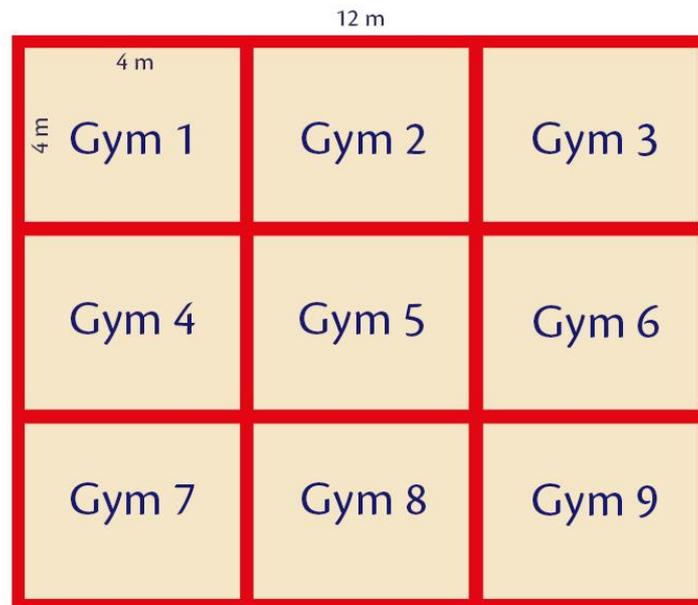
SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

| | |
|--------------------------|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Pas d'accueil public |
| | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes d'un groupe restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - privilégier la longe - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Pas d'utilisation des fosses à cubes et utilisation de surtapis pour les fosses pleines |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance - demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle Si oubli de bouteille d'eau, chaussettes, poignets : ceux-ci seront jetés à la poubelle |
| | Les usagers nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter interaction sociale). Pas de « zone de bavardage » à l'intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur) |



ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR PRATICABLE OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)





GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|--|---|---|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc - parking Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | Préparation technique Préparation physique générale ou spécifique Barre de danse Travail Difficultés Corporelles Proprioception Travail individuel aux engins | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail individuel aux engins | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Accès aux vestiaires autorisé. | Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. L'accès aux vestiaires est non autorisé. | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité. 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Pas limite de nombre de pratiquants. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement – gymnaste | La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du <u>protocole</u> sanitaire affiché dans le gymnase ou remis en main propre aux gymnastes Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Correction à distance par Visio |
| Interaction entre les pratiquants | Pas de contact autorisé entre gymnastes | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel Utilisation des engins de GR | Demander aux gymnastes d'utiliser leur propre engin qu'elles remportent. Si utilisation d'engins du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> . La transmission d'engins est autorisée avec : - bio nettoyage des engins obligatoire avant et après chaque exercice de groupe - lavage de mains de tous les participants avant et après chaque exercice de groupe. - L'exercice cesse quand la composition du groupe est modifiée ou que l(es) engin(s) change(nt). | | Utilisation du matériel du quotidien Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | Diminution de la durée d'activité | Durée indicative de la séance : maximum 1h |
| Planification hebdomadaire | Alternance des séances en présentiel et à distance | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance |
| Supports pédagogiques disponibles | Connexion wifi dans la salle | | <u>Vidéos FFGym confinement</u> |



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

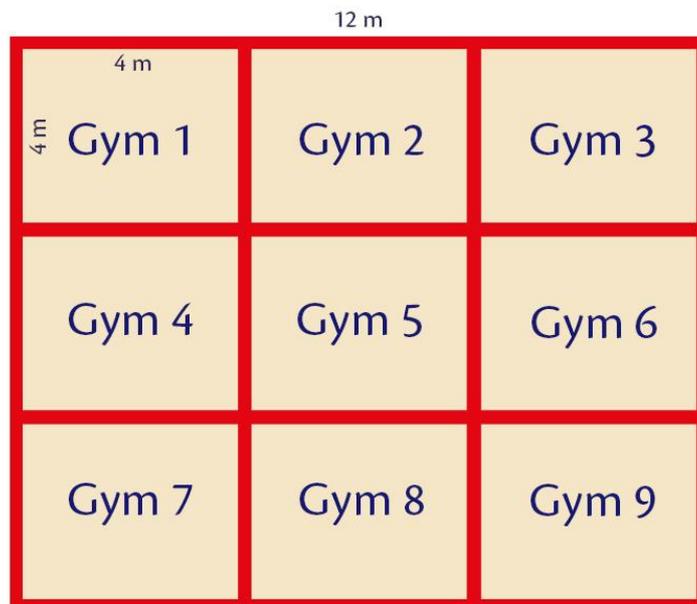
SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

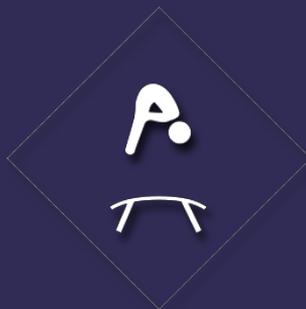
| | |
|--|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | En cas d'échange de petit matériel pendant la séance, application du <u>protocole d'hygiène</u> |
| | Privilégier le travail des difficultés corporelles et difficultés à l'engin |
| | Possibilité de travailler en synchro et en collaboration dans le respect des préconisations sanitaires |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance - demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains | |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle |
| | Les usagers nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter interaction sociale). - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur) |



ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE SUR PRATICABLE OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)





THOMAS SCHREYER

TRAMPOLINE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

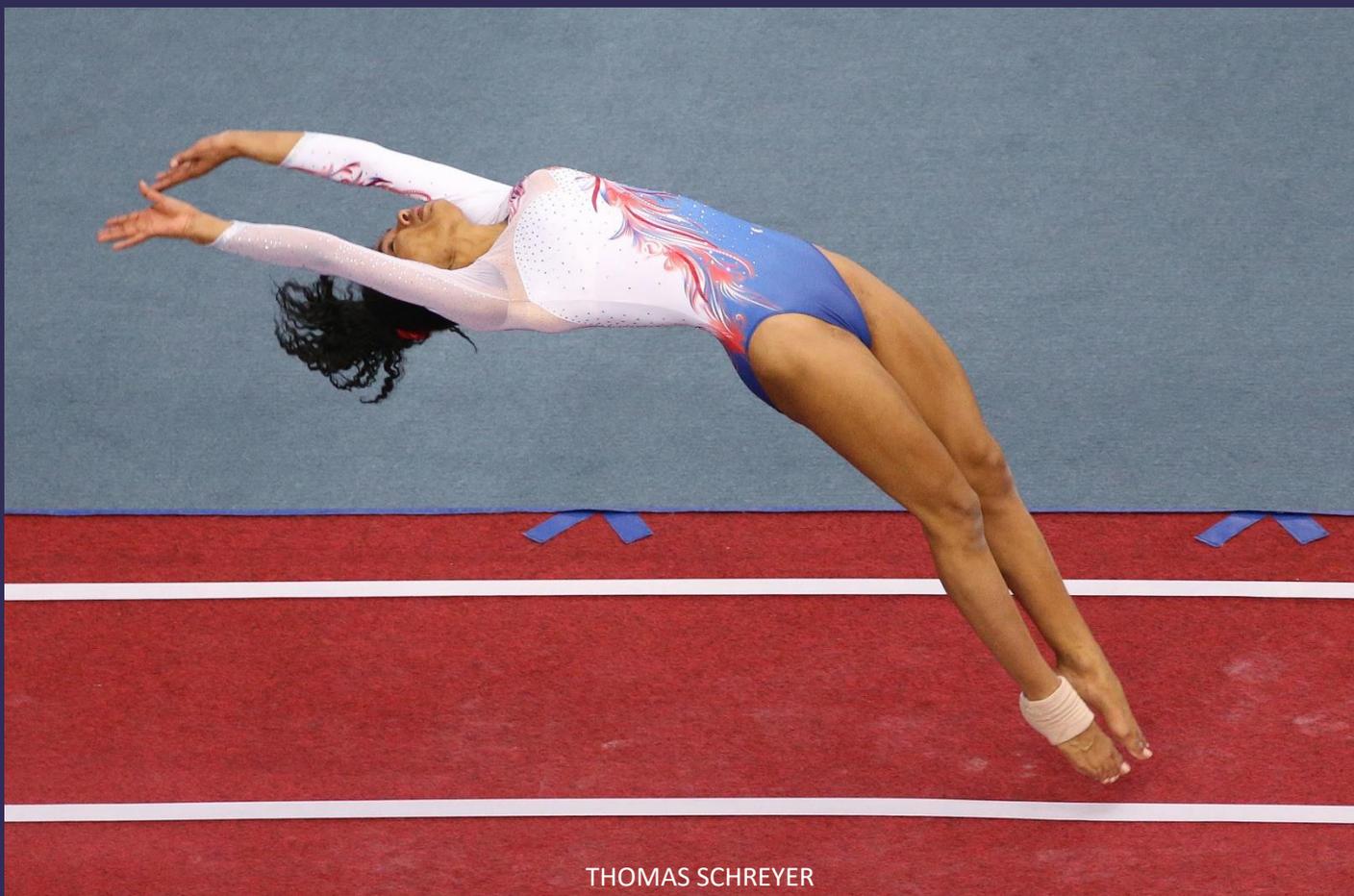
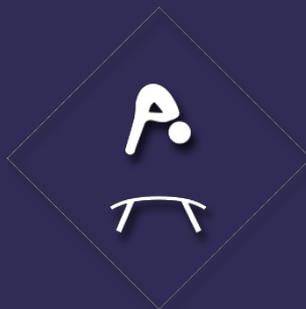
SEANCE TRAMPOLINE

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|--|--|--|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc, zone extérieure à proximité du gymnase, cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Préparation technique Ateliers connexes Travail à l'agrès | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'agrès | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception |
| Comment ? | Gymnastes positionnés aux 4 coins du trampoline avec emplacement attiré (se référer à l'illustration ci-après). Pour 2 trampolines juxtaposés, se référer à l'illustration ci-après. Les autres gymnastes sont mobilisés dans des espaces définis du gymnase. Si possible, un tapis de parade par gymnaste (le cas échéant, utiliser 2 tapis de parade, 1 face par gymnaste) Magnésie : bac individuel (Réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire couvrant au maximum les parties du corps Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement | | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio. : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe et relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant. Pas de limite de nombre de pratiquants dans les groupes. Accès aux vestiaires autorisés. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement -Gymnaste /pratiquant | Pas de contact, ni d'échange de matériel Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Possibilité de parades sur éléments simples et d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Respect des règles de distanciation en cours de validité et respect des gestes barrières préconisés | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le petit matériel, la règle est l'usage individuel | | Utilisation du matériel du quotidien (ex : matelas en guise de tapis de parade) |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste | | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Pour permettre l'accueil de plusieurs groupes successifs Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | | Selon programme établi |
| Planification hebdomadaire | Utilisation dans les conditions habituelles (sauf respect des consignes mentionnées ci-dessus). Utilisation simultanée des espaces extérieurs et intérieurs possibles pour espacer les pratiquants si nécessaire et si encadrement suffisant | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séance en fonction des disponibilités et des installations du club. Attention à respecter les distances et le matériel de sécurisation de la pratique | Alternance des séances en présentiel et à distance |
| Supports pédagogiques disponibles | Programme établi par l'entraîneur | | Pratique volontaire <u>ou</u> d'après supports et programmes établis par l'entraîneur |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TRAMPOLINE

| | |
|--------------------------|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | L'entraîneur doit obligatoirement porter un masque et de façon permanente |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - privilégier la longe - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle |
| | Les usagers nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale - pas de "zones de bavardage" en intérieur) |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur) |



THOMAS SCHREYER

TUMBLING

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE TUMBLING

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|--|---|---|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc, zone extérieure à proximité du gymnase, cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | Préparation technique Ateliers connexes | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'agrès | Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement Accès aux vestiaires autorisés. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés sans limite du nombre de gymnastes dans les groupes. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires non autorisé. | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio.: Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe et relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles de sanitaires (articles 1er et 44 du décret n°2020-663) | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Possibilité d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Respect des distanciations avec aménagement des espaces d'attente. | Respect des distanciations avec aménagement des espaces d'attente. | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le petit matériel, la règle est l'usage individuel. Si utilisation de matériel du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> . | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Diminution de la durée d'activité : Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | Diminution de la durée d'activité : Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | Selon indications de l'entraîneur |
| Planification hebdomadaire | Alternance des séances en présentiel et à distance | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance |
| Supports pédagogiques disponibles | Programme établi par l'entraîneur | Programme établi par l'entraîneur | Programme établi par l'entraîneur ou pratique volontaire |



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TUMBLING

| | |
|--------------------------|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - privilégier la longe - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Pas d'utilisation des fosses à cubes et utilisation de surtapis pour les fosses pleines |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle |
| | Les usagers nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale) - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur) |



Cybilé C. Photography

AEROBIC

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE AEROBIC

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|---|---|--|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école EPR-PA | Domicile |
| Quoi ? | Préparation technique Préparation gymnique Technique de base Ateliers connexes | | Préparation physique générale ou spécifique. Développement habileté motrice et coordination Proprioception. Travail de placement et posture. Technique de base des éléments. Challenge entre gymnastes. |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement Accès aux vestiaires autorisé. | Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires non autorisé. | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio. : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe et relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles de sanitaires | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement - gymnaste / pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement Pas de contact autorisé entre gymnastes | | S de contact |
| Interaction entre les pratiquants | Respect de la distanciation sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : catégories de synchro | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le petit matériel, la règle est l'usage individuel. Si utilisation de matériel du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Diminution de la durée d'activité Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | Diminution de la durée d'activité. | Selon le travail proposé. |
| Planification hebdomadaire | Alternance des séances en présentiel et à distance | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance |



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

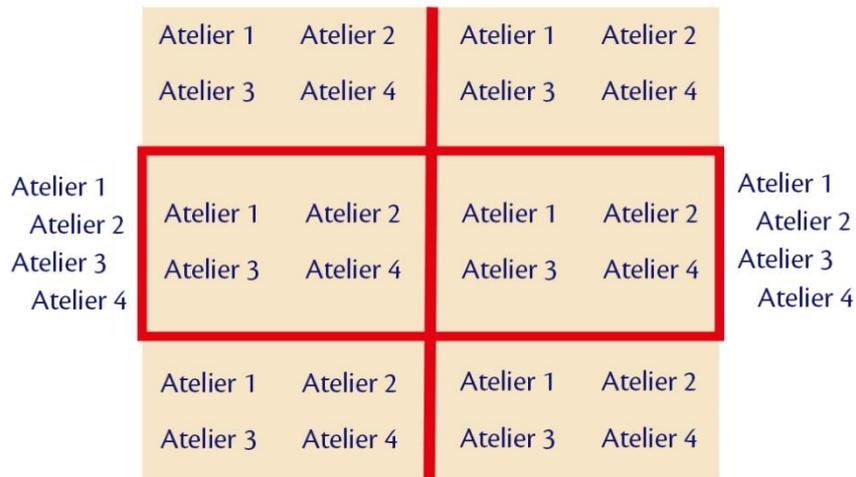
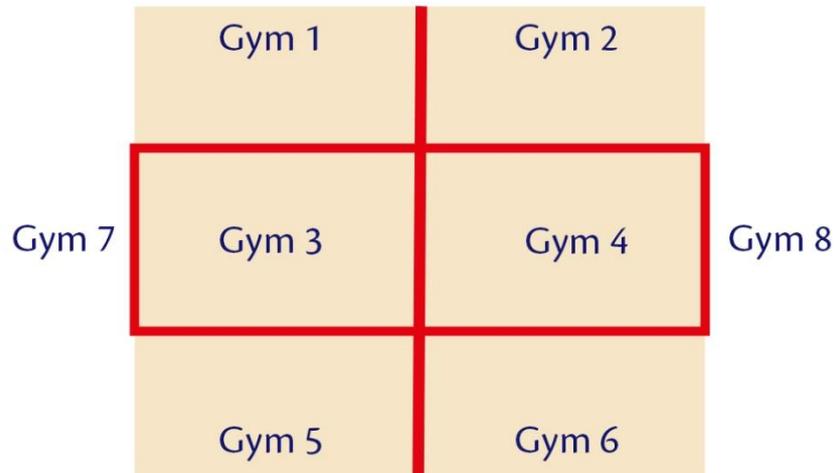
SEANCE AEROBIC

| | |
|--------------------------|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle |
| | Les gymnastes nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale - pas de "zones de bavardage" en intérieur) |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (Contacter l'entraîneur) |

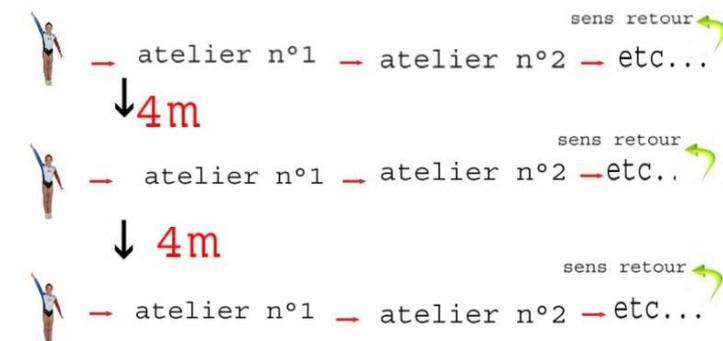


ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE AEROBIC SUR PARQUET OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)



SEANCE AEROBIC EN EXTERIEUR





GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|---|--|--|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | <ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale ou spécifique • Développement habileté motrice et coordination. • Proprioception • Eléments gymniques • Tumbling • Trampoline • Chorégraphie • Eléments collectifs | | <ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale ou spécifique • Développement habileté motrice et coordination. • Proprioception • Bases chorégraphiques • Technique individuelle porteurs et voltigeurs |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement Accès aux vestiaires autorisé. | Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive. Accès aux vestiaires non autorisé. Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Partage de programmes écrits et illustrés / Partage de supports vidéo Séances en visio : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en individuel L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles sanitaires Détermination d'un espace de travail : 24 m ² / unité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en individuel, ou 24m ² de zone de travail par unité pour les éléments collectifs L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles sanitaires | Cellule familiale |
| Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement Privilégier la longe à la parade dès que possible | | Le gymnaste doit prendre connaissance du programme d'entraînement avant la séance |
| Interaction entre les pratiquants | Pas de contact autorisé entre gymnastes. | | Pas de restriction |

CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

| | Activité à l'intérieur | Activité à l'extérieur | Activité à distance |
|--|--|---|---|
| Utilisation de petit matériel | Concernant le petit matériel (porte-mains, élastiques, lests, etc.), la règle est l'usage individuel. Si utilisation de matériel du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du protocole. | Matériel personnel à privilégier (sac cabas avec GHA – portes mains – élastiques – lests – serviette – tapis de sol – petite pharmacie-hydratation) Si prêt de matériel, nettoyage avant et après. | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Pour le travail à la longe : l'entraîneur se charge des accroches / Lavage des émerillons + 50 cm de corde après chaque unité Individualisation de la ceinture L'utilisation de la moquette de praticable est possible. Il est recommandé d'éviter tout contact du visage avec la moquette. Privilégier lorsque cela est possible, une utilisation recouverte de tapis de protection pour la réalisation d'éléments au sol (positions de porteur(se)s / base, passages chorégraphiques au sol, exercices de préparation physique...). | Un travail en ateliers est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 unité | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Durée de séance et intensité <u>progressive</u> fonction du niveau de pratique et de la condition physique Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. | Durée de séance et intensité <u>progressive</u> fonction du niveau de pratique et de la condition physique | Durée indicative de la séance : 1h30 maximum |
| Planification hebdomadaire | Possibilité d'alterner les séances en présentiel et à distance | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | 1 à 3 séances/semaine |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

| | |
|--------------------------|--|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations en autonomie - privilégier la longe plutôt que les parades - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle (ou sac cabas) |
| | Les gymnastes nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur) |



THOMAS SCHREYER

TEAMGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE TEAMGYM

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|--|--|---|--|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école | Domicile ou jardin privé |
| Quoi ? | Préparation technique Préparation Gymnique Préparation Chorégraphique (travail en musique pour la synchro) Travail aux agrès | Préparation physique générale ou spécifique Travail chorégraphique Développement habileté motrice et coordination Travail des Sauts/Maintiens/Pivots pour le SOL Travail préparation acrobatique pour TU et MT | Préparation physique générale ou spécifique Travail des Sauts/Maintiens/Pivots Apprentissage de passage chorégraphique (par exemple la SR) |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Chaque gymnaste se désinfecte les mains en entrant sur le praticable ou avant passage au TU et TR Mise à disposition désinfectant (gel/lingettes/etc.) Accès aux vestiaires autorisé. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés sans limite du nombre de gymnastes dans les groupes. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. En cas d'installation piste gonflable et MT + tapis de réception en extérieur possibilité de limiter à 5 gymnastes par agrès + 1 entraîneur, pour un travail en cascade sur MT et TU Accès aux vestiaires non autorisé. | Partage de programmes écrits et illustrés Partage de supports vidéo Séances en visio : Zoom, Skype, WhatsApp... |
| Taille du groupe et relative à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles de sanitaires | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Possibilité d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Respect des distanciations sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : porté(s) en équipe Pas de contact autorisé entre gymnastes | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le « petit matériel » la règle est l'usage individuel. Si prêt du matériel par le club désinfection à la fin de chaque utilisation. Affichage ou remise en main propre d'un document recensant les mesures relatives au nettoyage du matériel commun | | Utilisation du matériel du quotidien |



CADRE GENERAL

SEANCE TEAMGYM

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|--|---|---|
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste et désinfecté après usage | Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste et désinfecté après usage | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Diminution de la durée d'activité. Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel. (A titre indicatif : séance de 45mn) | (A titre indicatif : séance pouvant aller jusqu'à 1h30) | Selon indications de l'entraîneur |
| Planification hebdomadaire | Alternance des séances en présentiel et à distance | L'extérieur peut être un bon environnement pour notamment travailler les séquences chorégraphiques Mise en place de routines chorégraphiques | Alternance des séances en présentiel et à distance en intérieur et extérieur Lancer des challenges à thème à réaliser en fin de semaine ou lors de la prochaine séance en présentiel |
| Supports pédagogiques disponibles | Une fiche par pratiquant pourra être proposée | | |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TEAMGYM

| | |
|--------------------------|---|
| ECHAUFFEMENT | Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.) |
| | Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation |
| | Echauffement conduit par l'entraîneur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Aucun échange de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé |
| | Autonomie + sécurité : - privilégier les situations simples en autonomie - s'assurer que la condition physique individuelle des gymnastes est adaptée aux contenus demandés |
| | Utilisation sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance - demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle |
| | Les gymnastes nettoient les tapis utilisés |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale). - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (Contacter l'entraîneur) |



BABYGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE BABYGYM

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs Référents affectifs autorisés (respect strict du protocole de distanciation) | | Activité à distance |
|---|--|--|--|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | | Domicile |
| Quoi ? | Travail en atelier | | Animation en visio |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Accès aux vestiaires autorisé. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés sans limite du nombre de gymnastes dans les groupes. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. | Zoom, Skype, Whatsapp... |
| L'effectif maximum accueilli est relatif à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant | | Cellule familiale |
| Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste Port obligatoire et permanent du masque pour l'entraîneur et l' accompagnant (appartenance à la cellule familiale obligatoire) Respecter impérativement la distanciation entre les différentes cellules familiales | | Possibilité de parades et d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Les échanges et jeux de coopération sont interdits | Les échanges et jeux de coopération sont interdits | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le « petit matériel du CLUB » (engins GR, matériel cirque, livres ...) : la règle est l'utilisation individuelle (exemple un cerceau, un enfant) | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en atelier comprenant plusieurs situations est à privilégier (par rapport au parcours). Après chaque séance, un nettoyage des surfaces doit être réalisé. La circulation des pratiquants est adaptée pour respecter les distances | | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | Diminution de la durée d'activité (hors accueil) - 15-24 mois : 30' - 24 mois – 4 ans : 30 à 45' - 5- 6 ans : 45' Réduire éventuellement les séances en cas de besoin de nettoyage par l'encadrement ou la collectivité | | Durée max de la séance = 30' |
| Planification hebdomadaire : <i>Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité</i> | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine |
| Supports pédagogiques disponibles | Privilégier les supports Pédas : 1. Sauter 2. Se suspendre 3. Rouler en arrière 4. Rouler en avant 5. Rouler sur le côté 6. Access Gym Général niveaux de 1 à 3 7. Access Gym GR | Privilégier les supports Pédas : - S'équilibrer - Sauter - Se déplacer avec un engin - Lancer - Faire rouler - Mise en train général et échauffement Access | Privilégier les supports pédagogiques : - Se déplacer avec un engin - Lancer - Faire rouler <u>Vidéos de confinement BabyGym</u> : Proposer des séances à thèmes qui sollicitent l'imaginaire |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE BABYGYM

| | |
|---|---|
| ECHAUFFEMENT / MISE EN TRAIN | Privilégier une mise en train/ échauffement en extérieur (course etc..) |
| | Si Mise en train/échauffement en salle : respect des zones attribuées (repères visuels) pour chaque enfant |
| | Mise en train/Echauffement conduit par l'animateur |
| PENDANT LA SEANCE | Les enfants ne portent pas de masque |
| | Les enfants restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Limitier les échanges de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée |
| | Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie |
| | Présence autorisée d'accompagnants avec port du masque obligatoire et permanent |
| | Utilisation sono/musique : l'animateur est le seul responsable de l'appareil |
| Toilettes : Accès en amont ou après la séance - pas de circulation "libre" - lavage des mains | |
| FIN DE SEANCE | L'animateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès péda, petit matériel...) |
| | Les fosses doivent être condamnées pendant cette période |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale). - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'animateur) |

Gym Santé



GYM SANTE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE GYM SANTE

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|--|--|---|---|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc Zone extérieure à proximité du gymnase | Domicile |
| Quoi ? | <p>La pratique des programmes GYM SANTE est recommandée. Les contenus des programmes Gym Santé ont été conçus pour s'adapter à différents lieux de pratique (extérieur, intérieur) et à différents niveaux de condition physique. Ces programmes répondent aux besoins de personnes pratiquant 1 fois par semaine comme aux besoins des personnes ayant des objectifs sportifs durant la saison et un rythme d'entraînement soutenu.</p> <p>Les objectifs durant cette période de reprise sont progressivité, plaisir et jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre contact avec nos licenciés et échanger avec eux - Reprendre progressivement l'activité physique (l'intensité des séances augmentera progressivement) - Revoir les fondamentaux techniques puis monter dans la difficulté selon les possibilités de chacun et de la sécurité liée à l'environnement. - Privilégier la qualité en proposant des gestes simples, des consignes concises : « bien bouger » - Favoriser les défis, les jeux, les challenges, les productions spectaculaires afin de rendre très attractives les séances. - Durant toute la séance, l'encadrement veillera à encourager, valoriser, à apporter des consignes, à animer de façon positive et ludique le groupe | | |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Accès aux vestiaires autorisé. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés sans limite du nombre de gymnastes dans les groupes. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires non autorisé. | Animation en visio Zoom, Skype, Whatsapp... |
| L'effectif maximum accueilli est relatif à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (pratiquants + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | |
| Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant | Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Possibilité de parades et d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Les échanges et les jeux de coopération sont interdits. | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Concernant le petit matériel, la règle est l'usage individuel. Si utilisation de matériel du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en atelier comprenant plusieurs situations est à privilégier (par rapport au parcours) à chaque rotation, un nettoyage des surfaces doit être réalisé. La circulation des pratiquants est adaptée pour respecter les distances | | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | De 30 à 45' | De 30 à 45' | Durée max de la séance =45' |
| Planification hebdomadaire : Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine |
| Supports pédagogiques disponibles | <ul style="list-style-type: none"> • Application Web Gym santé pour les coaches via le lien moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa771gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9OboyQ%253D • Vidéos de confinement | | |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE GYM SANTE

| | |
|--|--|
| ECHAUFFEMENT/ MISE EN TRAIN | Privilégier un travail sur les postures dans un endroit calme (en extérieur ou en intérieur) |
| | Respect des zones attribuées : mettre en place des repères visuels |
| | Temps de travail conduit par le coach Gym Santé |
| PENDANT LA SEANCE | La séance se poursuit avec : <ul style="list-style-type: none"> • Des exercices préparatoires : physiques et techniques sont proposés • Un travail physique visant le développement des compétences : force, coordination... • Des exercices techniques • Un challenge, défi ou production • Un retour au calme se finissant par un échange sur la séance |
| | Les pratiquants ne portent pas de masque |
| | Les pratiquants restent dans la zone qui leur est attribuée |
| | Limiter les échanges de matériel pendant la séance avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée |
| | Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie |
| | Utilisation sono/musique : le coach est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : Accès en amont ou après la séance – limiter la circulation - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | L'utilisateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès, petit matériel...) |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale). - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter le coach) |



GYM LOISIR

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE GYM LOISIR

| | Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs | Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs | Activité à distance pour les mineurs et les majeurs |
|---|---|--|---|
| Où ? | Salle spécialisée Salle polyvalente | Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école | Domicile |
| Quoi ? | Travail en atelier Programme ACCESS Programme Freestyle Gym Productions gymniques format court | Travail en atelier Programme ACCESS Programme Freestyle Gym Productions gymniques format court | Animation en visio |
| Comment ? | En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Accès aux vestiaires autorisé. | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés sans limite du nombre de gymnastes dans les groupes. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires non autorisé. | Zoom, Skype, Whatsapp... |
| L'effectif maximum accueilli est relatif à la surface d'activité | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant | L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant. Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants. | Cellule familiale |
| Interaction encadrement -Gymnaste /pratiquant | Dans le cas d'une intervention de sécurité par une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste. Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement | | Possibilité de parades et d'interactions |
| Interaction entre les pratiquants | Pas de contact autorisé. | | Pas de restriction |
| Utilisation de petit matériel | Demander aux gymnastes d'utiliser leur propre matériel ou engin qu'ils/elles remportent. Si utilisation de matériel ou d'engins du club, désinfection après chaque séance ou chaque exercice si l'usage est collectif. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> . La transmission d'engins est autorisée avec : - bio nettoyage des engins obligatoire avant et après chaque exercice de groupe - lavage de mains de tous les participants avant et après chaque exercice de groupe. - L'exercice cesse quand la composition du groupe est modifiée ou que l(es) engin(s) change(nt). | | Utilisation du matériel du quotidien |
| Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain | Un travail en atelier comprenant plusieurs situations est à privilégier (par rapport au parcours) à chaque rotation, un nettoyage des surfaces doit être réalisé. La circulation des pratiquants est adaptée pour respecter les distances | | Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...) |
| Durée des séances | En fonction des besoins de nettoyage par l'encadrement ou la collectivité | | Durée max de la séance = 30' |
| Planification hebdomadaire : <i>Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité</i> | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine | L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club | Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine |
| Supports pédagogiques disponibles | Privilégier les contenus Access Gym GR, Access Gym Général, Access Aéro Freestyle Gym | Privilégier les contenus Access Gym GR, Access Gym Général, Access Aéro Freestyle Gym | Privilégier les supports pédagogiques Access et Freestyle Gym <u>Vidéos de confinement</u> |

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE GYM LOISIR

| | |
|--|--|
| ECHAUFFEMENT/ MISE EN TRAIN | Privilégier une mise en train/ échauffement en extérieur (course etc..) |
| | Si Mise en train/échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste |
| | Mise en train/Echauffement conduit par l'animateur |
| PENDANT LA SEANCE | Les gymnastes ne portent pas de masque |
| | Limitier les échanges de matériel pendant la séance avec lavage intermédiaire |
| | Disposition des ateliers adaptée |
| | Pas d'utilisation des fosses |
| | Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie |
| | Utilisation sono/musique : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil |
| | Toilettes : Accès en amont ou après la séance - pas de circulation "libre" - lavage des mains |
| FIN DE SEANCE | L'entraîneur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès péda, petit matériel...) |
| | Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale) - pas de "zones de bavardage" en intérieur |
| | En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'animateur) |