



Cybilé C. Photography

AEROBIC

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

VERSION 01.09.2020



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,
 - Proposition sur des créneaux tardifs ou 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 et port du masque ou d'une visière dès lors que la distanciation ne peut pas être respectée pour son 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 (possibilité de refus de participation d'un adhérent si l'encadrant constate un problème de santé)
- 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 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
- 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...)

[Accéder au protocole d'hygiène](#)



CADRE GENERAL

SEANCE AEROBIC

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	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	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.	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		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 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 Protocole d'hygiène est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du protocole		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

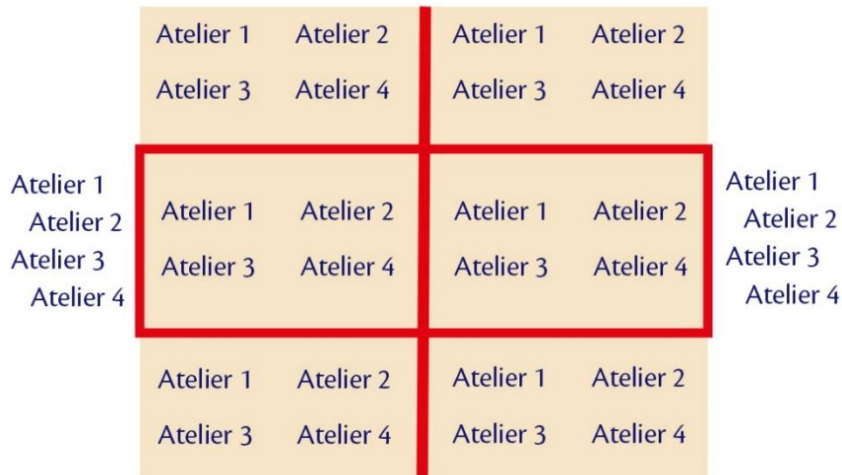
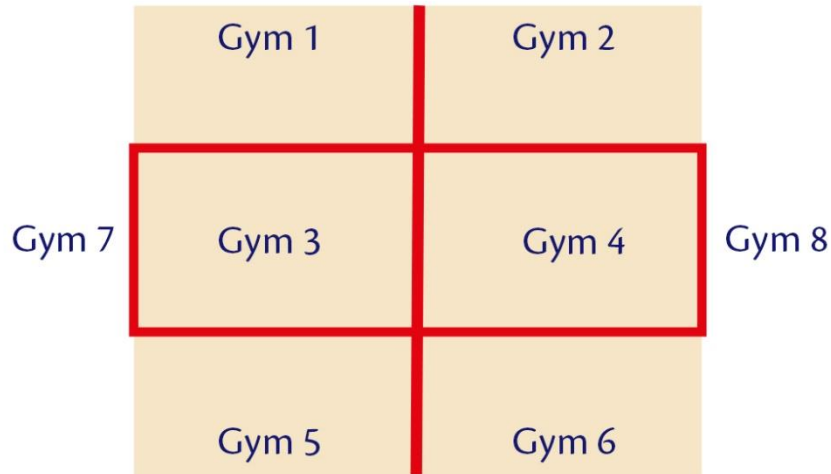
SEANCE AEROBIC

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

