



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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...)



## CADRE GENERAL

### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
<b>Où ?</b>	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>	Reprise de manière très progressive et individualisée. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.	Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement) 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 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		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 <a href="#">Vidéo FFGym confinement</a>	<a href="#">Vidéos FFGym confinement</a>



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

<b>ECHAUFFEMENT</b>	Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.)
	Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation
	Echauffement conduit par l'entraîneur
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	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	
<b>FIN DE SEANCE</b>	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 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)



