

VERSION 20.01.2021

GYM LOISIR

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



APPLICATION DES DÉCISIONS SANITAIRES POUR LA GYMNASTIQUE A PARTIR DU 16 JANVIER

Suite à l'allocution du Premier Ministre du 14 janvier 2021, le Ministère des Sports a confirmé **la suspension de l'activité sportive des mineurs et des majeurs** dans les gymnases **à partir du 16 janvier 2021**. (Référence : Décret n°2021-31 du 15 janvier 2021)

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 de 18h00 à 6h00 avec un justificatif et une attestation.

La pratique reste possible à l'extérieur des gymnases dans le cadre du respect du couvre-feu :

- **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**, (établissement recevant du public en plein air) **sans limite de nombre** déterminé par la réglementation (nombre devant permettre la distanciation de 2 mètres).

Les modifications sur les guides techniques sont indiquées en jaune dans les tableaux

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

- 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
- 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

	Activités à l'intérieur suspendues pour tous	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 (ERP et espace public)	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.	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	Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA et les espaces publics, 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	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 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).	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	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	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</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

barrières et offrir une animation de qualité			
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 Vidéos de confinement

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
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Pas d'utilisation des fosses
	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)

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 Aérobiec 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...)