



VERSION 20.01.2021



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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](mailto:contac@ffgym.fr)

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

|   | 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<br>Salle polyvalente  | Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école (ERP et espace public)  | Domicile   |
| Quoi ?  | Préparation physique spécifique à l'agrès<br>Travail éléments techniques aux agrès<br>Ateliers connexes ou d'apprentissage  | Préparation physique générale, spécifique et gymnique<br>Développement habileté motrice et coordination<br>Proprioception<br>Travail à l'agrès si matériellement possible et sécurisé   | Préparation physique générale ou spécifique<br>Développement habileté motrice et coordination<br>Proprioception        |
| Comment ?   | Reprise de manière très progressive et individualisée.<br>Magnésie : bac individuel (récipient personnel conservé par le gymnaste)<br>Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.   | Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.<br>Reprise de manière très progressive et individualisée.<br>Accès aux vestiaires non-autorisé.   | Partage de programmes écrits et illustrés<br>Partage de supports vidéo<br>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 (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics.<br>Dans les ERP-PA et les espaces publics, 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<br>Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement.  | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste<br>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.   | 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 | 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.<br>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.<br>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<br><u>Vidéo FFGym confinement</u>  | <u>Vidéos FFGym confinement</u>  |



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

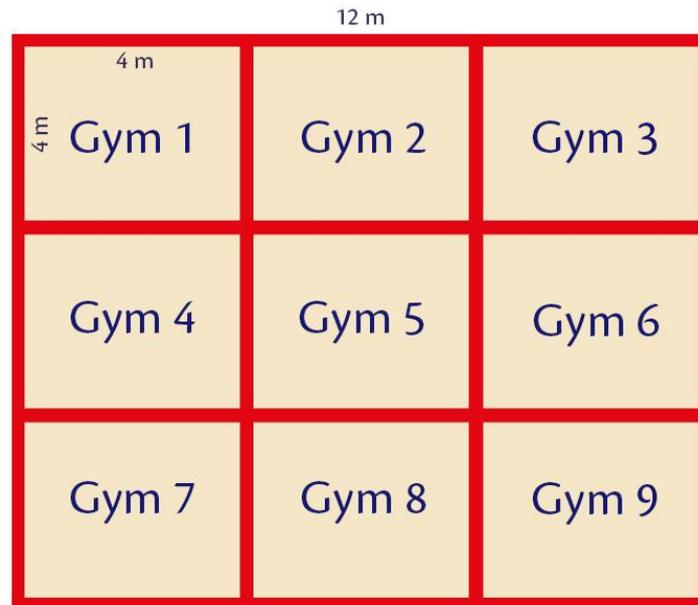
### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

|  |   |
|--|---|
| <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 :<br>- privilégier les situations en autonomie<br>- privilégier la longe<br>- 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). <u>Pas de « zone de bavardage » à l'intérieur</u>                              |
|  | 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)





## 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,
- 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...)

