



VERSION 26.03.2021

AEROBIC

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



Cybilé C. Photography.



APPLICATION DES DÉCISIONS SANITAIRES POUR LA GYMNASTIQUE A PARTIR DU 20 MARS 2021

Suite à l'allocution du Premier Ministre du 18 mars 2021, le Ministère des Sports **a maintenu la suspension de l'activité sportive des mineurs et des majeurs** dans les gymnases **jusqu'à nouvel ordre**. (Référence : Décret n°2021-296 du 19 mars 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 aux règles du couvre-feu (19h00 à 6h00) et du confinement avec un justificatif et une attestation.

Pour tous les autres publics, la pratique reste possible à l'extérieur des gymnases.

Pour les départements sous couvre-feu :

- **Pratique possible 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 pour les mineurs et les majeurs encadrés** (respect de la distanciation de 2 mètres) et sous réserve de l'acceptation du propriétaire.
- **Pratique possible dans l'espace public**, (établissement recevant du public en plein air) **sans limite de nombre pour les mineurs, limité à 6 personnes dont l'encadrement pour les majeurs** (respect de la distanciation de 2 mètres).

Pour les départements en confinement :

- **Pratique possible 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 pour les mineurs et les majeurs encadrés** (respect de la distanciation de 2 mètres) et sous réserve de l'acceptation du propriétaire, **dans un rayon maximal de 10km autour de son domicile et dans le respect des horaires du couvre-feu**.
- **Pratique possible dans l'espace public**, (établissement recevant du public en plein air) **sans limite de nombre pour les mineurs, limité à 6 personnes dont l'encadrement pour les majeurs** (respect de la distanciation de 2 mètres), **dans un rayon maximal de 10km autour de son domicile et dans le respect des horaires du couvre-feu**.

Les gymnastes ne sont pas autorisés à se déplacer pour rejoindre un lieu de pratique se situant au-delà de 10km

Pour les sections sportives scolaires, l'autorisation de reprise de la pratique en intérieur relève exclusivement de la responsabilité du chef d'établissement et de l'inspection de l'Académie.

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-PA et espace public)	Domicile
Quoi ?	Préparation technique Préparation gymnique Technique de base Ateliers connexes	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	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	Sans limite de nombre pour les mineurs et les majeurs encadrés dans les ERP-PA. Nombre limité à 6 personnes dont l'encadrement pour les majeurs dans les espaces publics.	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	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	5 de contact
Interaction entre les pratiquants	Pas de contact autorisé	Pas de contact autorisé	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>	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	Alternance des séances en présentiel et à distance



des disponibilités et des installations du club

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

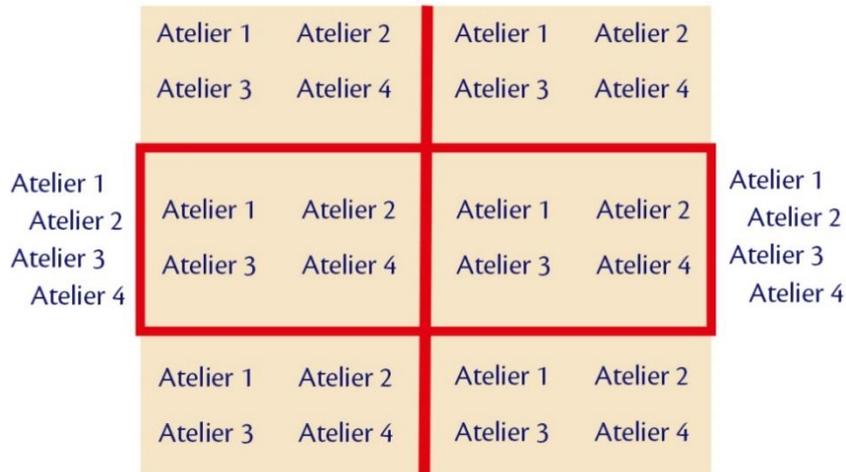
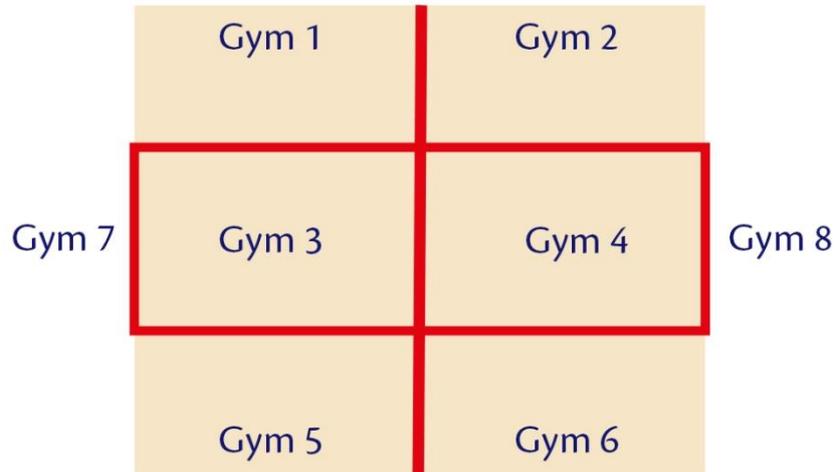
SEANCE AEROBIC

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
FIN DE SEANCE	Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur - pas de circulation "libre" - lavage des mains
	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)

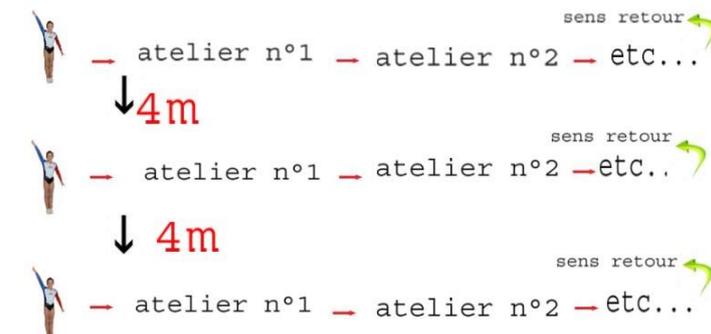


ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

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



SEANCE AEROBIC EN EXTERIEUR





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 Aérobic 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...)

