

VERSION 05.07.2021

SOLIDARITE GYMNASTIQUE

PLAN DE SOUTIEN ET DE RELANCE DES CLUBS ET DE LA GYMNASTIQUE

NOTE DE CADRAGE DU 05 JUILLET 2021	3
CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES MESURES COMMUNES	4
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	6
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	7
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	8
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	10
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	11
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	12
TRAMPOLINE	
CADRE GENERAL SEANCE TRAMPOLINE.....	14
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	15
TUMBLING	
CADRE GENERAL SEANCE TUMBLING.....	17
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	18
AÉROBIC	
CADRE GENERAL SEANCE AEROBIC	20
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	21
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	22
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	24
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	25
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	26
TEAMGYM	
CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....	28
CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....	29
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	30
BABYGYM	
CADRE GENERAL SEANCE BABYGYM.....	32
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	33
GYM SANTÉ	
CADRE GENERAL SEANCE GYM SANTE	35
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	36
GYM LOISIR	
CADRE GENERAL SEANCE GYM LOISIR.....	38
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	39

APPLICATION DES DÉCISIONS SANITAIRES POUR LA GYMNASTIQUE AU 05 JUILLET 2021

La pratique pour les majeurs et les mineurs est désormais autorisée en intérieur et en extérieur pour tous les publics sans limitation de nombre de participants avec les contacts autorisés pour tous. L'accès aux vestiaires est désormais autorisé pour tous également. **Nous invitons les pratiquants à reprendre progressivement l'activité en continuant de respecter les gestes barrières.**

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

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,
 - Répartition des entraînements sur plusieurs créneaux tout en respectant le couvre-feu et 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 avant 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
- Circulation
- Respect des gestes barrières et respect de la distanciation
- Accès aux vestiaires autorisé pour les mineurs et les publics prioritaires 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 et aérer autant que possible
- 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...)



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

	Activités autorisées à l'intérieur et 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 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
Comment ?	Reprise de manière très progressive et individualisée. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.	Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires autorisé.	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	Pratique avec contact autorisé uniquement pour tous 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. 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 <u>Vidéo FFGym confinement</u>	<u>Vidéos FFGym confinement</u>



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

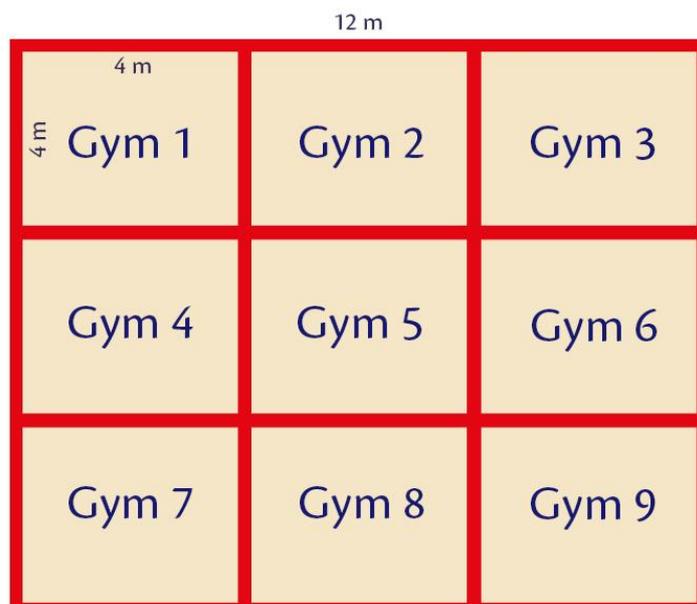
SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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	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
FIN DE SEANCE	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 144M² (12M X 12M)





GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

	Activités autorisées à l'intérieur et 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 physique générale ou spécifique Barre de danse Travail Difficultés Corporelles Proprioception Travail individuel aux engins	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail individuel aux engins	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception
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.	Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. L'accès aux vestiaires est autorisé.	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	La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du <u>protocole</u> sanitaire affiché dans le gymnase ou remis en main propre aux gymnastes Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement	La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du <u>protocole</u> sanitaire affiché dans le gymnase ou remis en main propre aux gymnastes Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement	Correction à distance par Visio
Interaction entre les pratiquants	Pratique avec contact autorisé Respect des distanciations sociales avec aménagement des espaces d'attente.		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel Utilisation des engins de GR	Demander aux gymnastes d'utiliser leur propre engin qu'elles remportent. Si utilisation 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 Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (chaise, table basse, canapé...)
Durée des séances	Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel.	Diminution de la durée d'activité	Durée indicative de la séance : maximum 1h
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
Supports pédagogiques disponibles	Connexion wifi dans la salle		<u>Vidéos FFGym confinement</u>



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

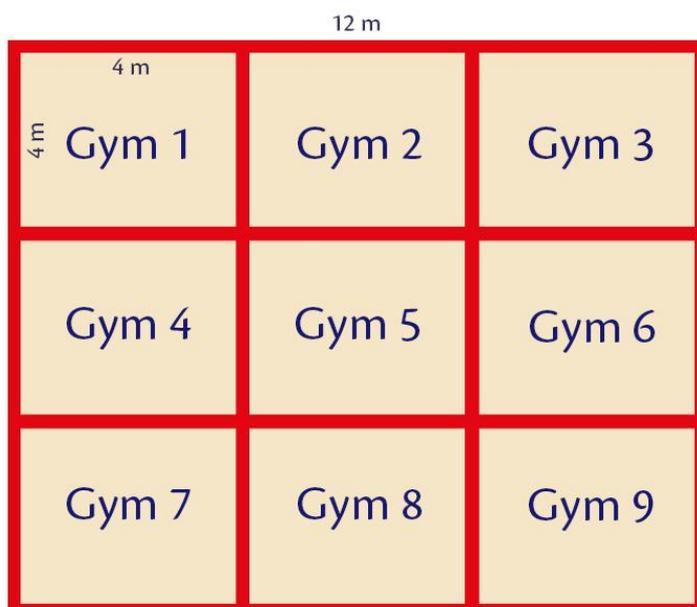
SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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
	En cas d'échange de petit matériel pendant la séance, application du <u>protocole</u> d'hygiène
	Privilégier le travail des difficultés corporelles et difficultés à l'engin Possibilité de travailler en synchro et en collaboration dans le respect des préconisations sanitaires
	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 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 "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 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE SUR PRATICABLE OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)





TRAMPOLINE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER

CADRE GENERAL

SEANCE TRAMPOLINE

	Activités autorisées à l'intérieur et 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 physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Préparation technique Ateliers connexes Travail à l'agrès	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'agrès	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception
Comment ?	Gymnastes positionnés aux 4 coins du trampoline avec emplacement attiré (se référer à l'illustration ci-après). Pour 2 trampolines juxtaposés, se référer à l'illustration ci-après. Les autres gymnastes sont mobilisés dans des espaces définis du gymnase. Si possible, un tapis de parade par gymnaste (le cas échéant, utiliser 2 tapis de parade, 1 face par gymnaste) Magnésie : bac individuel (Réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire couvrant au maximum les parties du corps Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement	Gymnastes positionnés aux 4 coins du trampoline avec emplacement attiré (se référer à l'illustration ci-après). Pour 2 trampolines juxtaposés, se référer à l'illustration ci-après. Les autres gymnastes sont mobilisés dans des espaces définis du gymnase. Si possible, un tapis de parade par gymnaste (le cas échéant, utiliser 2 tapis de parade, 1 face par gymnaste) Magnésie : bac individuel (Réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire couvrant au maximum les parties du corps Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement. L'accès aux vestiaires est 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	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	Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement	Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement	Possibilité de parades sur éléments simples et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Pratique avec contact autorisé uniquement pour tous 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		Utilisation du matériel du quotidien (ex : matelas en guise de tapis de parade)
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		Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (chaise, table basse, canapé...)
Durée des séances	Pour permettre l'accueil de plusieurs groupes successifs Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel.	Pour permettre l'accueil de plusieurs groupes successifs prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter le brassage de populations.	Selon programme établi
Planification hebdomadaire	Utilisation dans les conditions habituelles (sauf respect des consignes mentionnées ci-dessus).	L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séance en fonction	Alternance des séances en présentiel et à distance



	Utilisation simultanée des espaces extérieurs et intérieurs possibles pour espacer les pratiquants si nécessaire et si encadrement suffisant	des disponibilités et des installations du club. Attention à respecter les distances et le matériel de sécurisation de la pratique	
Supports pédagogiques disponibles	Programme établi par l'entraîneur	Programme établi par l'entraîneur	Pratique volontaire <u>ou</u> d'après supports et programmes établis par l'entraîneur

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TRAMPOLINE

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
	L'entraîneur doit obligatoirement porter un masque et de façon permanente
	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 - privilégier la longe - 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 usagers 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)



TUMBLING

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER



CADRE GENERAL

SEANCE TUMBLING

	Activités autorisées à l'intérieur et 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 Ateliers connexes	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'agrès	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception
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) 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. Accès aux vestiaires 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	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	Pratique avec contact autorisé pour tous 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 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		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.		Selon indications de l'entraîneur
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
Supports pédagogiques disponibles	Programme établi par l'entraîneur	Programme établi par l'entraîneur	Programme établi par l'entraîneur ou pratique volontaire



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TUMBLING

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 - 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
FIN DE SEANCE	Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle
	Les usagers 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)



AEROBIC

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



Cybilé C. Photography.



CADRE GENERAL

SEANCE AEROBIC

	Activités autorisées à l'intérieur et 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 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		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		S de contact
Interaction entre les pratiquants	Pratique avec contact autorisé pour tous 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 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		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

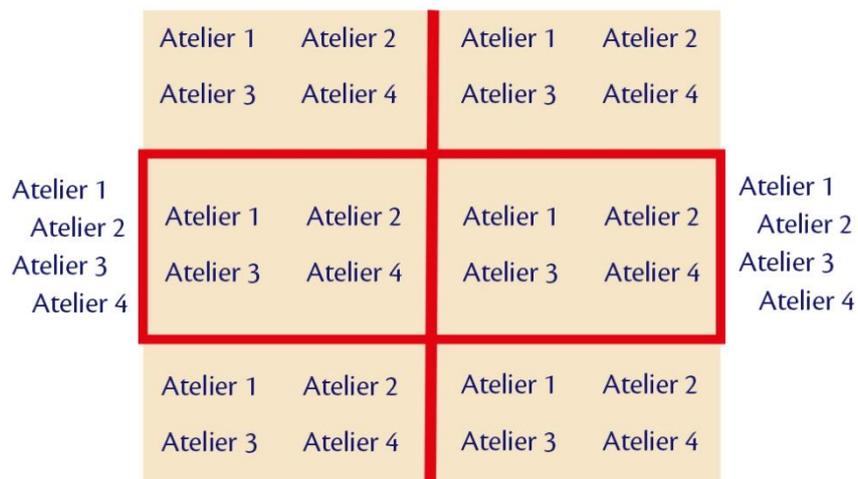
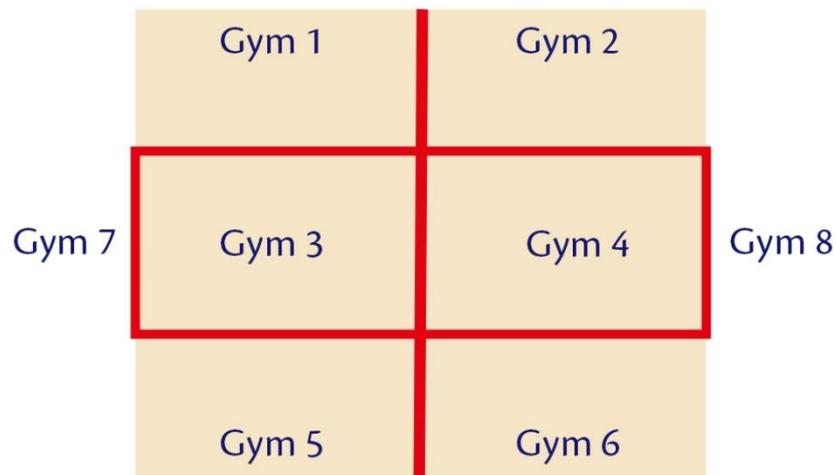
SEANCE AEROBIC

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)

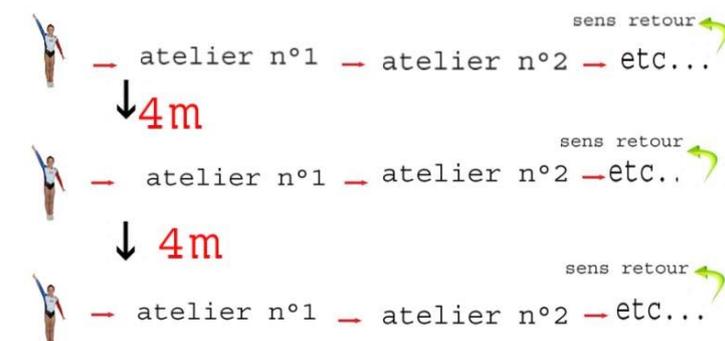


ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

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



SEANCE AEROBIC EN EXTERIEUR





GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

	Activités à l'intérieur et 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 ?	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale ou spécifique • Développement habileté motrice et coordination. • Proprioception • Eléments gymniques • Tumbling • Trampoline • Chorégraphie Eléments collectifs (uniquement pour les publics prioritaires)		<ul style="list-style-type: none"> • Préparation physique générale ou spécifique • Développement habileté motrice et coordination. • Proprioception • Bases chorégraphiques • Technique individuelle porteurs et voltigeurs
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 (récipient personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement	Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive. Accès aux vestiaires autorisé.	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	L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en individuel L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles sanitaires Détermination d'un espace de travail : 24 m ² / unité		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 Privilégier la longe à la parade dès que possible		Le gymnaste doit prendre connaissance du programme d'entraînement avant la séance
Interaction entre les pratiquants	Pratique avec contact autorisé pour tous Respect des distanciations sociales avec aménagement des espaces d'attente.		Pas de restriction



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Utilisation de petit matériel	Concernant le petit matériel (porte-mains, élastiques, lests, etc.), 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 protocole.	Matériel personnel à privilégier (sac cabas avec GHA – portes mains – élastiques – lests – serviette – tapis de sol – petite pharmacie-hydratation) Si prêt de matériel, nettoyage avant et après.	Utilisation du matériel du quotidien
Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain	L'utilisation de la moquette de praticable est possible. Il est recommandé d'éviter tout contact du visage avec la moquette. Privilégier lorsque cela est possible, une utilisation recouverte de tapis de protection pour la réalisation d'éléments au sol (positions de porteur(se)s / base, passages chorégraphiques au sol, exercices de préparation physique...).	Un travail en ateliers est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 unité	Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (Chaise, table basse, canapé...)
Durée des séances	Durée de séance et intensité <u>progressive</u> fonction du niveau de pratique et de la condition physique Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel.	Durée de séance et intensité <u>progressive</u> fonction du niveau de pratique et de la condition physique	Durée indicative de la séance : 1h30 maximum
Planification hebdomadaire	Possibilité d'alterner les 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	1 à 3 séances/semaine



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

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 - privilégier la longe plutôt que les parades - 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 (ou sac cabas)
	Les gymnastes nettoient les tapis utilisés
	Départ immédiat - 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)



TEAMGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



THOMAS SCHREYER



CADRE GENERAL

SEANCE TEAMGYM

	Activités à l'intérieur et 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 ou jardin privé
Quoi ?	Préparation technique Préparation Gymnique Préparation Chorégraphique (travail en musique pour la synchro) Travail aux agrès	Préparation physique générale ou spécifique Travail chorégraphique Développement habileté motrice et coordination Travail des Sauts/Maintiens/Pivots pour le SOL Travail préparation acrobatique pour TU et MT	Préparation physique générale ou spécifique Travail des Sauts/Maintiens/Pivots Apprentissage de passage chorégraphique (par exemple la SR)
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. Chaque gymnaste se désinfecte les mains en entrant sur le praticable ou avant passage au TU et TR Mise à disposition désinfectant (gel/lingettes/etc.)	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. En cas d'installation piste gonflable et MT + tapis de réception en extérieur possibilité de limiter à 5 gymnastes par agrès + 1 entraîneur, pour un travail en cascade sur MT et TU Accès aux vestiaires 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		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	Pratique avec contact autorisé pour tous 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



CADRE GENERAL

SEANCE TEAMGYM

	Activités à l'intérieur pour les mineurs et les majeurs	Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs	Activité à distance pour les mineurs et les majeurs
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 et désinfecté après usage	Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste et désinfecté après usage	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. (A titre indicatif : séance de 45mn)	(A titre indicatif : séance pouvant aller jusqu'à 1h30)	Selon indications de l'entraîneur
Planification hebdomadaire	Alternance des séances en présentiel et à distance	L'extérieur peut être un bon environnement pour notamment travailler les séquences chorégraphiques Mise en place de routines chorégraphiques	Alternance des séances en présentiel et à distance en intérieur et extérieur Lancer des challenges à thème à réaliser en fin de semaine ou lors de la prochaine séance en présentiel
Supports pédagogiques disponibles	Une fiche par pratiquant pourra être proposée		



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE TEAMGYM

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 simples 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)

BABYGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE BABYGYM

	Activités à l'intérieur autorisée pour les mineurs accompagnés des référents affectifs		Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente		Domicile
Quoi ?	Travail en atelier		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.	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.	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		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'entraîneur et l' accompagnant (appartenance à la cellule familiale obligatoire) Respecter impérativement la distanciation entre les différentes cellules familiales		Possibilité de parades et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Les échanges et jeux de coopération sont possibles		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel	Concernant le « petit matériel du CLUB » (engins GR, matériel cirque, livres ...) : la règle est l'utilisation individuelle (exemple un cerceau, un enfant)		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). Après chaque séance, 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	Diminution de la durée d'activité (hors accueil) - 15-24 mois : 30' - 24 mois – 4 ans : 30 à 45' - 5- 6 ans : 45' Réduire éventuellement les séances en cas de besoin 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 barrières et offrir une animation de qualité</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
Supports pédagogiques disponibles	Privilégier les supports Pédas : 1. Sauter 2. Se suspendre 3. Rouler en arrière 4. Rouler en avant 5. Rouler sur le côté 6. Access Gym Général niveaux de 1 à 3 7. Access Gym GR	Privilégier les supports Pédas : - S'équilibrer - Sauter - Se déplacer avec un engin - Lancer - Faire rouler - Mise en train général et échauffement Access	Privilégier les supports pédagogiques : - Se déplacer avec un engin - Lancer - Faire rouler <u>Vidéos de confinement BabyGym :</u> Proposer des séances à thèmes qui sollicitent l'imaginaire

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE BABYGYM

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 (repères visuels) pour chaque enfant
	Mise en train/Echauffement conduit par l'animateur
PENDANT LA SEANCE	Les enfants ne portent pas de masque
	Les enfants restent dans la zone qui leur est attribuée
	Limitier les échanges de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire
	Disposition des ateliers adaptée
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Présence autorisée d'accompagnants avec port du masque obligatoire et permanent
	Utilisation sono/musique : l'animateur 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'animateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès péda, petit matériel...)
	Les fosses doivent être condamnées pendant cette période
	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)

GYM SANTE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

Gym Santé



CADRE GENERAL

SEANCE GYM SANTE

	Activités à l'intérieur et à l'extérieur pour tous		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 ?	<p>La pratique des programmes GYM SANTE est recommandée. Les contenus des programmes Gym Santé ont été conçus pour s'adapter à différents lieux de pratique (extérieur, intérieur) et à différents niveaux de condition physique. Ces programmes répondent aux besoins de personnes pratiquant 1 fois par semaine comme aux besoins des personnes ayant des objectifs sportifs durant la saison et un rythme d'entraînement soutenu.</p> <p>Les objectifs durant cette période de reprise sont progressivité, plaisir et jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre contact avec nos licenciés et échanger avec eux - Reprendre progressivement l'activité physique (l'intensité des séances augmentera progressivement) - Revoir les fondamentaux techniques puis monter dans la difficulté selon les possibilités de chacun et de la sécurité liée à l'environnement. - Privilégier la qualité en proposant des gestes simples, des consignes concises : « bien bouger » - Favoriser les défis, les jeux, les challenges, les productions spectaculaires afin de rendre très attractives les séances. - Durant toute la séance, l'encadrement veillera à encourager, valoriser, à apporter des consignes, à animer de façon positive et ludique le groupe 		
Comment ?	En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de pratiquants est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires.	Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés. Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. Accès aux vestiaires autorisé.	Animation en visio 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		
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement		Possibilité de parades et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Les échanges et les jeux de coopération sont autorisés		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 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	De 30 à 45'		Durée max de la séance =45'
Planification hebdomadaire : <i>Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité</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
Supports pédagogiques disponibles	<ul style="list-style-type: none"> • Application Web Gym santé pour les coaches via le lien moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa771gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9OboyQ%253D • Vidéos de confinement 		

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

SEANCE GYM SANTE

ECHAUFFEMENT/ MISE EN TRAIN	Privilégier un travail sur les postures dans un endroit calme (en extérieur ou en intérieur)
	Respect des zones attribuées : mettre en place des repères visuels
	Temps de travail conduit par le coach Gym Santé
PENDANT LA SEANCE	La séance se poursuit avec : <ul style="list-style-type: none"> • Des exercices préparatoires : physiques et techniques sont proposés • Un travail physique visant le développement des compétences : force, coordination... • Des exercices techniques • Un challenge, défi ou production • Un retour au calme se finissant par un échange sur la séance
	Les pratiquants ne portent pas de masque
	Les pratiquants restent dans la zone qui leur est attribuée
	Limitier les échanges de matériel pendant la séance avec lavage intermédiaire
	Disposition des ateliers adaptée
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Utilisation sono/musique : le coach est le seul responsable de l'appareil
	Toilettes : Accès en amont ou après la séance – limiter la circulation - lavage des mains
FIN DE SEANCE	L'utilisateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès, 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 le coach)

GYM LOISIR

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE GYM LOISIR

	Activités à l'intérieur et 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 ?	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 (récipient 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 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		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		Possibilité de parades et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Pratique avec contact autorisé uniquement pour les mineurs Respect des distanciations sociales avec aménagement des espaces d'attente.		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).		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		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		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 barrières et offrir une animation de qualité</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
Supports pédagogiques disponibles	Privilégier les contenus Access Gym GR, Access Gym Général, Access Aéro Freestyle Gym		Privilégier les supports pédagogiques Access et Freestyle Gym <u>Vidéos de confinement</u>

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
	Limiter les échanges de matériel pendant la séance avec lavage intermédiaire
	Disposition des ateliers adaptée
	Pas d'utilisation des fosses
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Utilisation sono/musique : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil
FIN DE SEANCE	Toilettes : Accès en amont ou après la séance - pas de circulation "libre" - lavage des mains
	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)