



THOMAS SCHREYER

# TRAMPOLINE

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

VERSION 01.09.2020

## CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES

### MESURES COMMUNES

#### 1 Jour précédent la reprise

- Nettoyage général de l'installation ou du matériel urbain utilisé
- Préparation du gymnase ou de salle de pratique : matériel de désinfection, poubelles, gel, masque, marquage des zones de circulation et de pratique...
- Faire évoluer le planning hebdomadaire des séances pour privilégier l'accueil du plus grand nombre :
  - Optimisation des temps d'utilisation de la salle spécialisée,
  - Proposition sur des créneaux tardifs ou en week-end
- Listing et fiche de présence par séance des gymnastes
- Engagement des adultes ou des parents si mineurs / déclaration de bonne santé + acceptation du risque (conseils de prudence pour les personnes vulnérables)
- Communication de l'ensemble des informations aux adhérents avant la reprise
- Préparation des séances par les entraîneurs, animateurs
- Information sur la tenue, effets et matériels individuels
- Affichage ou remise en main propre d'un document recensant les mesures relatives au nettoyage du matériel commun

#### 2 Avant l'entraînement

- Installation et nettoyage du matériel
- Préparation du matériel collectif et individuel
- Préparation de l'encadrant : lavage des mains et port du masque ou d'une visière dès lors que la distanciation ne peut pas être respectée pour son intervention pédagogique (parade)
- Port obligatoire et permanent du masque

#### 3 Accueil des pratiquants

- Présentation des règles de fonctionnement durant la séance (zone de placement, circulation, accès aux toilettes...)
- Renseignement de la fiche de présence (possibilité de refus de participation d'un adhérent si l'encadrant constate un problème de santé)
- Circulation
- Respect des gestes barrières et respect de la distanciation sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas (collaborations en GR, éléments collectifs en GAc, portés en Aérobie et Teamgym...)
- Accès aux vestiaires autorisé si le respect des gestes barrières est possible et si le flux des pratiquants peut être contrôlé. Les effets personnels doivent être maintenus dans un sac de sport fermé durant tout le temps de pratique.

#### 4 Après la séance

- Prévoir 15 minutes de battement avant la séance suivante
- L'entraîneur se lave les mains s'il a effectué une intervention de sécurité avec une parade
- Fin de journée : revue sanitaire de tout le matériel utilisé
- Affaires oubliées type chaussettes - bouteilles d'eau etc... jetées dans une poubelle fermée

#### 5 Propositions d'animations pédagogiques « expression »

- Gala de fin d'année virtuel
- Inter âge
- De type flashmob
- Challenge
- Défi
- Inter-clubs (réseaux sociaux, vidéos...)



## CADRE GENERAL

### SEANCE TRAMPOLINE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
<b>Où ?</b>	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc, zone extérieure à proximité du gymnase, cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>	Gymnastes positionnés aux 4 coins du trampoline avec emplacement attitré (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 (récipt personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire couvrant au maximum les parties du corps Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement		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		Cellule familiale
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de contact, ni d'échange de matériel Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement		Possibilité de parades sur éléments simples et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Respect des règles de distanciation en cours de validité et respect des gestes barrières préconisés		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.		Selon programme établi
Planification hebdomadaire	Utilisation dans les conditions habituelles (sauf respect des consignes mentionnées ci-dessus). Utilisation simultanée des espaces extérieurs et intérieurs possibles pour espacer les pratiquants si nécessaire et si encadrement suffisant	L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séance en fonction des disponibilités et des installations du club. Attention à respecter les distances et le matériel de sécurisation de la pratique	Alternance des séances en présentiel et à distance
Supports pédagogiques disponibles	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

<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>	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	
<b>FIN DE SEANCE</b>	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)

