



THOMAS SCHREYER

TEAMGYM

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 TEAMGYM

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	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 (récipient 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 constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement) 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	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	Respect des distanciations sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : porté(s) en équipe		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		Utilisation du matériel du quotidien

CADRE GENERAL

SEANCE TEAMGYM

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
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. Pas d'utilisation de vestiaires (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 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)

