

# Gym Santé



## GYM SANTE

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...)

[Accéder au protocole d'hygiène](#)

## CADRE GENERAL

### SEANCE GYM SANTE

	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	Domicile
<b>Quoi ?</b>	<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. Les objectifs durant cette période de reprise sont <b>progressivité, plaisir et jeu</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre contact avec nos licenciés et échanger avec eux</li> <li>- Reprendre progressivement l'activité physique (l'intensité des séances augmentera progressivement)</li> <li>- Revoir les fondamentaux techniques puis monter dans la difficulté selon les possibilités de chacun et de la sécurité liée à l'environnement.</li> <li>- Privilégier la qualité en proposant des gestes simples, des consignes concises : « bien bouger »</li> <li>- Favoriser les défis, les jeux, les challenges, les productions spectaculaires afin de rendre très attractives les séances.</li> <li>- Durant toute la séance, l'encadrement veillera à encourager, valoriser, à apporter des consignes, à animer de façon positive et ludique le groupe</li> </ul>		
<b>Comment ?</b>	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 constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée.	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	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 interdits		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 <a href="#">Protocole d'hygiène</a> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <a href="#">protocole</a>		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'	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"> <li>• Application Web Gym santé pour les coaches via le lien <a href="https://moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa77/1gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9OboyQ%253D">moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa77/1gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9OboyQ%253D</a></li> <li>• <a href="#">Vidéos de confinement</a></li> </ul>		

## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYM SANTE

<b>ECHAUFFEMENT/ MISE EN TRAIN</b>	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
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	La séance se poursuit avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des exercices préparatoires : physiques et techniques sont proposés</li> <li>• Un travail physique visant le développement des compétences : force, coordination...</li> <li>• Des exercices techniques</li> <li>• Un challenge, défi ou production</li> <li>• Un retour au calme se finissant par un échange sur la séance</li> </ul>
	Les pratiquants ne portent pas de masque
	Les pratiquants restent dans la zone qui leur est attribuée
	Limiter 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
<b>FIN DE SEANCE</b>	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)

