

SOLIDARITE GYMNASTIQUE

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

VERSION 01.09.2020



SOMMAIRE

CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES MESURES COMMUNES.....	3
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE.....	5
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	6
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	7
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	9
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	10
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	11
TRAMPOLINE	
CADRE GENERAL SEANCE TRAMPOLINE.....	13
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	14
TUMBLING	
CADRE GENERAL SEANCE TUMBLING.....	16
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	17
AEROBIC	
CADRE GENERAL SEANCE AEROBIC	19
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	20
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	21
GYMNASTIQUE ACROBATIQUE	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE.....	23
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	25
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE	26
TEAMGYM	
CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....	28
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	30
BABYGYM	
CADRE GENERAL SEANCE BABYGYM.....	32
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	33
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

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...)



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école	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 (récipient personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.	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.	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	Nombre de pratiquants limité à 10 personnes dont l'encadrant	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 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		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 Vidéo FFGym confinement	Vidéos FFGym confinement

GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

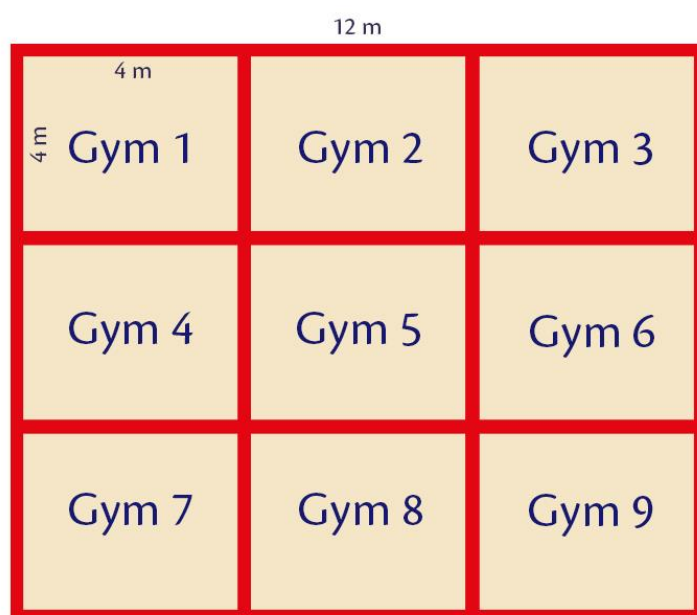
SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

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
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
	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



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc - parking Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	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.	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.	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 dynamique sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas		Cellule familiale
Interaction encadrement – gymnaste	La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du protocole 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	Respect de la distanciation sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : collaborations en ensemble		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 Protocole d'hygiène est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du protocole . 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		Vidéos FFGym confinement



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

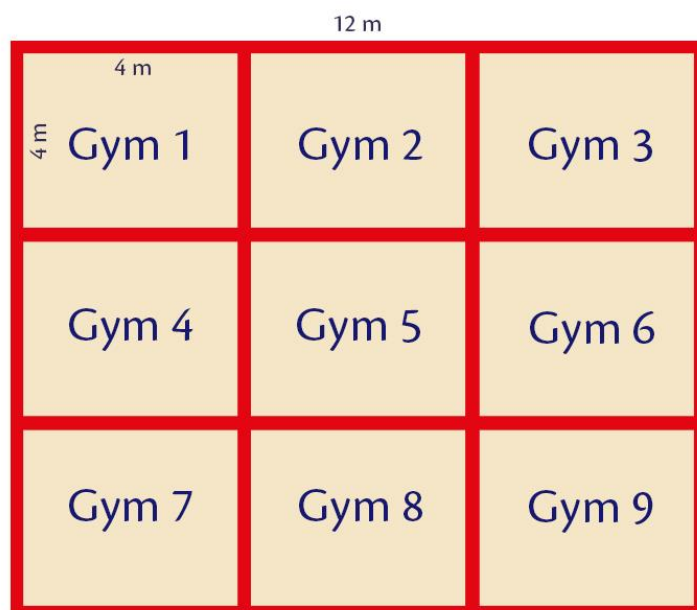
SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

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 protocole 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
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 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)





THOMAS SCHREYER

TRAMPOLINE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE TRAMPOLINE

	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
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 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 (réceptacle 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 ou 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
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 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)



THOMAS SCHREYER

TUMBLING

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE TUMBLING

	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
Quoi ?	Préparation technique Ateliers connexes	Préparation physique générale ou spécifique Développement habileté motrice et coordination Proprioception Travail à l'aggrès	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 (récipient personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement	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.	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 en dynamique L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles de sanitaires (articles 1er et 44 du décret n°2020-663)		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 avec aménagement des espaces d'attente.	Respect des distanciations 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 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 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 : 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

CADRE GENERAL

SEANCE AEROBIC

	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
Quoi ?	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	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.	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 de la distanciation sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : catégories de synchro		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 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 des disponibilités et des installations du club	Alternance des séances en présentiel et à distance



GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

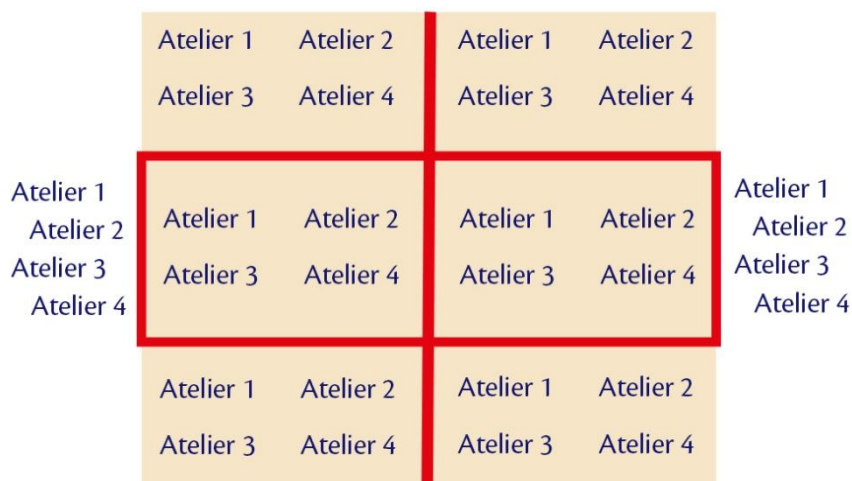
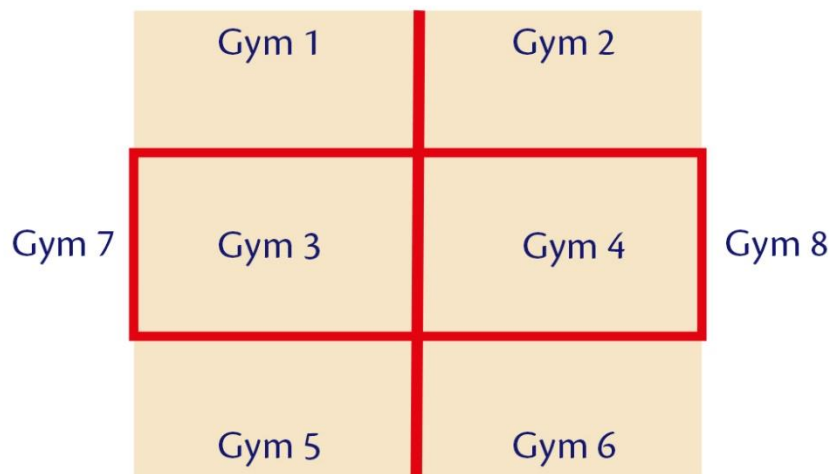
SEANCE AEROBIC

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
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)

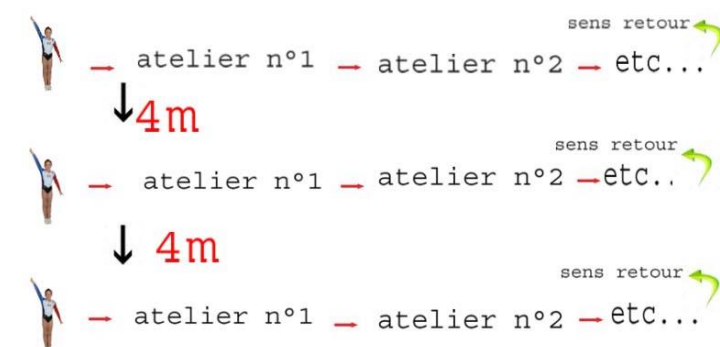


ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

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



SEANCE AEROBIC EN EXTERIEUR





GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

	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
Quoi ?	- Préparation physique générale ou spécifique - Développement habileté motrice et coordination. - Proprioception - Éléments gymniques - Tumbling - Trampoline - Chorégraphie - Éléments collectifs		- 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	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.	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 m² / unité 4 unités maximum en même temps sur un praticable ou sur une surface d'entraînement (tapis)	L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité, 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en individuel, ou 24m² de zone de travail par unité pour les éléments collectifs L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles 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 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	Respect des distanciations sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Le contact est autorisé dans le respect du protocole d'hygiène défini.		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, 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 .	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	Pour le travail à la longe : l'entraîneur se charge des accroches / Lavage des émerillons + 50 cm de corde après chaque unité Individualisation de la ceinture Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 unité	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
Supports pédagogiques disponibles		Performance : Vidéos FFGym confinement	Performance : Vidéos FFGym confinement



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)

ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

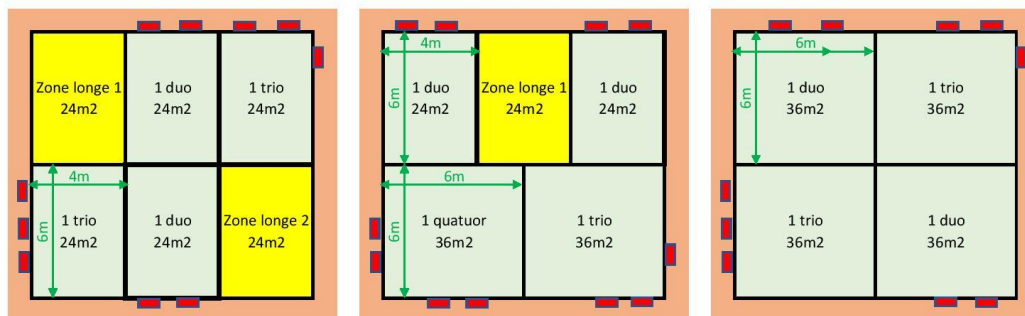
SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE SUR PRATICABLE OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

PHASE 3

EXEMPLE DE REPARTITION DES ESPACES POUR LE TRAVAIL PAR UNITE

Exemples de répartition des espaces sur un praticable

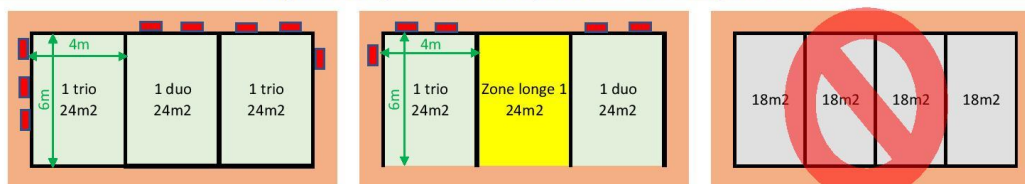


Exemple 1

Exemple 2

Exemple 3

Exemples de répartition des espaces sur un demi-praticable



Exemple 4

Exemple 5

Exemple 6

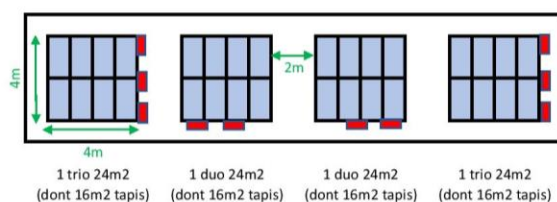
RECOMMANDATION: 1 unité = minimum 24m² ■ caisses individuelles de petit matériel, magnésie, ceinture, affaires personnelles, hydratation, kit sanitaire (gel, lingettes)

Exemples de répartition des espaces sur une zone de tapis

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

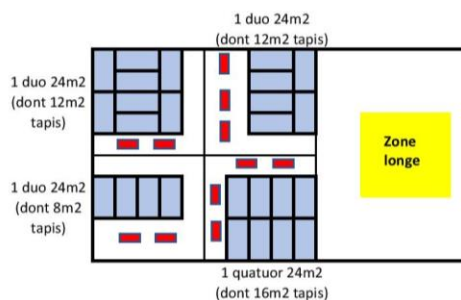
PHASE 3

EXEMPLE DE REPARTITION DES ESPACES POUR LE TRAVAIL PAR UNITE



Exemple 7

Exemple 8



RECOMMANDATION: 1 unité = minimum 24m² ■ caisses individuelles de petit matériel, magnésie, ceinture, affaires personnelles, hydratation, kit sanitaire (gel, lingettes)



THOMAS SCHREYER

TEAMGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



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. (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)



BABYGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE BABYGym

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité A distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc, zone extérieure à proximité du gymnase, cour d'école	Domicile
Quoi ?	Travail en atelier	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 constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement) 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		Possibilité de parades et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Les échanges et jeux de coopération sont interdits	Les échanges et jeux de coopération sont interdits	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 Pédagogiques : 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 Pédagogiques : - 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 Vidéos de confinement BabyGym : 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
	Limiter 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
FIN DE SEANCE	Toilettes : Accès en amont ou après la séance - pas de circulation "libre" - lavage des mains
	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 Santé



GYM SANTE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

CADRE GENERAL

SEANCE GYM SANTE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc Zone extérieure à proximité du gymnase	Domicile
Quoi ?	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 progressivité, plaisir et jeu : - 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 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 /praticquant	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 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'	De 30 à 45'	Durée max de la séance =45'
Planification hebdomadaire : Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité	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	• Application Web Gym santé pour les coachs via le lien moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa77/1gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9ObuyQ%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 : • 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
	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
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

	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
Quoi ?	Travail en atelier Programme ACCESS Programme Freestyle Gym Productions gymniques format court	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 constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement) 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	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	Respect des distanciations sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Exemple : collaborations en ensemble		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 Protocole d'hygiène est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du protocole . 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 contenus Access Gym GR, Access Gym Général, Access Aéro Freestyle Gym	Privilégier les supports pédagogiques Access et Freestyle Gym Vidéos de confinement

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)