

# SOLIDARITE GYMNASTIQUE

---

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

VERSION 01.07.2020



# SOMMAIRE

|  |          |
|--|----------|
| <b>CONSEILS ORGANISATIONNELS POUR LES CLUBS ET COLLECTIVITES MESURES COMMUNES.....</b> | <b>3</b> |
| <b>GYMNASTIQUE ARTISTIQUE</b>  |          |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE.....                                       | 5        |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 6        |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE .....  | 7        |
| <b>GYMNASTIQUE RYTHMIQUE</b>   |          |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE.....  | 9        |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 10       |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE .....  | 11       |
| <b>TRAMPOLINE</b>  |          |
| CADRE GENERAL SEANCE TRAMPOLINE.....   | 13       |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 14       |
| <b>TUMBLING</b>  |          |
| CADRE GENERAL SEANCE TUMBLING.....   | 16       |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 17       |
| <b>AEROBIC</b>   |          |
| CADRE GENERAL SEANCE AEROBIC .....   | 19       |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 20       |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE .....  | 21       |
| <b>GYMNASTIQUE ACROBATIQUE</b>   |          |
| CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE.....                                      | 23       |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 25       |
| ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE .....  | 26       |
| <b>TEAMGYM</b>   |          |
| CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....  | 28       |
| GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....   | 30       |
| <b>BABYGYM</b>   |          |
| 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       |
| <b>GYM LOISIR</b>  |          |
| 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 du masque pour tous dans le gymnase en dehors de la séance, dans les espaces administratifs et de circulation

#### 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...)

#### 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...)



THOMAS SCHREYER



# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



## CADRE GENERAL

### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

|   | Activité à l'intérieur   | Activité à l'extérieur   | Activité à distance  |
|---|--|--|--|
| <b>Où ?</b>   | Salle spécialisée<br>Salle polyvalente   | Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école  | Domicile   |
| <b>Quoi ?</b>   | Préparation physique spécifique à l'agrès<br>Travail éléments techniques aux agrès<br>Ateliers connexes ou d'apprentissage   | Préparation physique générale, spécifique et gymnique<br>Développement habileté motrice et coordination<br>Proprioception<br>Travail à l'agrès si matériellement possible et sécurisé  | Préparation physique générale ou spécifique<br>Développement habileté motrice et coordination<br>Proprioception        |
| <b>Comment ?</b>  | Reprise de manière très progressive et individualisée.<br>Magnésie : bac individuel (récipient personnel conservé par le gymnaste)<br>Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.  | Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 10 personnes maximum (gymnastes + encadrement)<br>Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.<br>Reprise de manière très progressive et individualisée. | Partage de programmes écrits et illustrés<br>Partage de supports vidéo<br>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<br>L'organisation des groupes de travail doit permettre le respect des règles de sanitaires (articles 1 <sup>er</sup> 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<br>Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur dès lors que la distanciation ne peut être respectée pour son intervention pédagogique (parade) |  | 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.<br>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.<br>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.<br>Pas d'utilisation de vestiaires   | 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<br><a href="#">Vidéo FFGym confinement</a>  | <a href="#">Vidéos FFGym confinement</a>   |



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

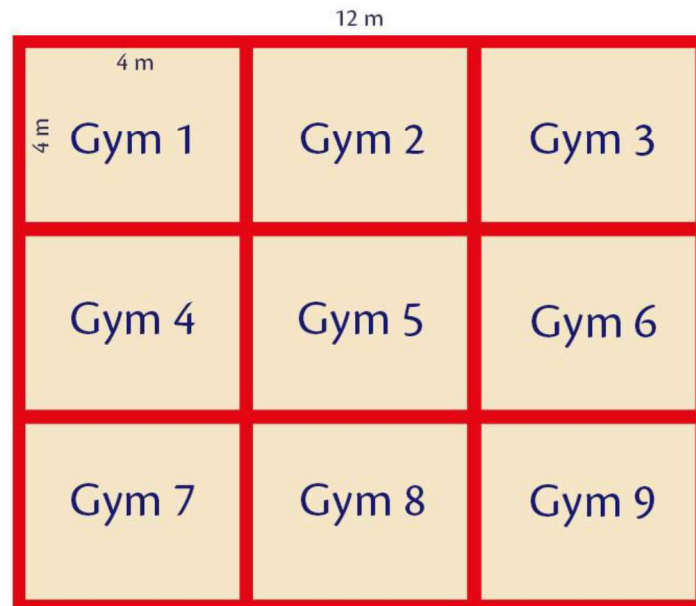
### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

|  |   |
|--|---|
| <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>   | 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 :<br>- privilégier les situations en autonomie<br>- privilégier la longe<br>- 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   |
|  | 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 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)





# BABYGYM

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



## CADRE GENERAL

### SEANCE BABYGYM

|   | Activité à l'intérieur   | Activité à l'extérieur   | Activité A distance   |
|---|--|--|---|
| <b>Où ?</b>   | Salle spécialisée<br>Salle polyvalente   | Parc, zone extérieure à proximité du gymnase, cour d'école   | Domicile  |
| <b>Quoi ?</b>   | Travail en atelier   | Travail en atelier   | Animation en visio  |
| <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)<br>Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.<br>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  | Avant une parade, désinfection des mains par l'entraîneur et renouvellement du lavage avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste<br>Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur dès lors que la distanciation ne peut être respectée pour son intervention pédagogique (parade) |  | 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)<br>- 15-24 mois : 30'<br>- 24 mois – 4 ans : 30 à 45'<br>- 5- 6 ans : 45'   | Diminution de la durée d'activité<br>- 15-24 mois : 30'<br>- 24 mois-4 ans : 30 à 45'<br>- 5- 6 ans : 45'  | 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 :<br>1. Sauter<br>2. Se suspendre<br>3. Rouler en arrière<br>4. Rouler en avant<br>5. Rouler sur le côté<br>6. Access Gym Général niveaux de 1 à 3<br>7. Access Gym GR   | Privilégier les supports Pédagogiques :<br>- S'équilibrer<br>- Sauter<br>- Se déplacer avec un engin<br>- Lancer<br>- Faire rouler<br>- Mise en train général et échauffement Access   | Privilégier les supports pédagogiques :<br>- Se déplacer avec un engin<br>- Lancer<br>- Faire rouler<br><a href="#">Vidéos de confinement BabyGym</a> :<br>Proposer des séances à thèmes qui sollicitent l'imaginaire |

## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE BABYGYM

|  |   |
|--|---|
| <b>ECHAUFFEMENT/<br/>MISE EN TRAIN</b> | 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  |
| <b>PENDANT<br/>LA SEANCE</b>           | 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  |
|  | 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   |
| <b>FIN DE SEANCE</b>                   | 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)  |