



## REPRISE DE L'ACTIVITÉ GYMNASTIQUE ARTISTIQUE FSGT

### Conseil d'organisation pour les clubs

#### 1. Avant la reprise

- Préparation de la salle de gymnastique : matériel de désinfection, poubelle, gel, masque, marquage des zones de circulation...
- Listing et fiche de présence par séance des gymnastes
- Engagement des parents si mineurs ou engagement des adultes / déclaration de bonne santé + acceptation du risque (conseils de prudence pour les personnes vulnérables)
- Information sur la tenue, les effets et matériels individuels

#### 2. Avant l'entraînement

- Préparation du matériel collectif et individuel
- Préparation de l'entraîneur : 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 zones de circulation / règles de fonctionnement durant la séance
- Renseignement de la fiche de présence (possibilité de refus de participation d'un licencié si l'entraîneur constate un problème de santé)
- Respect des gestes barrières et de la distanciation

#### 4. Après la séance

- Prévoir 15 minutes de battement avant la séance suivante
- Lavage des mains si l'entraîneur a effectué une intervention avec parade
- Affaires oubliées type chaussettes, bouteille... jetées dans une poubelle fermée

## Séance de gymnastique artistique

### 1. Cadre général

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc, forêt, zone près du gymnase, plage, cours d'école
Quoi ?	Préparation physique, spécifique à l'agrès Travail d'éléments techniques aux agrès Ateliers d'apprentissage	Préparation physique générale, spécifique et gymnique Travail à l'agrès si matériellement possible et sécurisé
Comment ?	Reprise de manière progressive et individualisée Tenue vestimentaire différente à chaque entraînement	
Taille du groupe	Il n'existe plus de restriction du nombre de pratiquants à l'intérieur d'un groupe. Il convient de veiller au respect des règles de distanciation, au respect du protocole d'hygiène et de tenir à jour les fiches de présence indiquant la composition des groupes.	
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 du masque ou d'une visière pour l'entraîneur dès lors que la distanciation ne peut pas être respectée pour son intervention pédagogique (parade).	
Interaction entre les pratiquants	Respect des distanciations sociales avec aménagement des espaces d'attente.	
Utilisation des agrès ou du matériel logistique	Un travail en ateliers proches est possible mais chaque atelier ne peut être utilisé par un gymnaste. Si 2 ou 3 gymnastes au même agrès, désinfection avant chaque passage.	
Durée des séances	Diminution de la durée d'activité : prévoir 15 min de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et pour désinfecter le matériel.	
Magnésie	Pour la magnésie : <b>bac individuel</b> (récipient personnel conservé par le gymnaste). <b>Bac de magnésie collectif interdit.</b>	
Vestiaires	Les vestiaires sont de nouveau accessibles, en respectant les règles de protection sanitaire (respect des distances entre chaque gymnaste, circulation adaptée, limitation du nombre de gymnastes en fonction de la surface disponible, contrôle des flux, port du masque).	
Praticable	Le praticable peut être utilisé sans restriction s'il est recouvert d'une bâche et désinfectée quotidiennement. Sans bâche, il faut privilégier une utilisation recouverte de tapis de protection lavables (par exemple de type 1m x2mx4cm) pour la réalisation d'exercices au sol (passages chorégraphiques au sol, exercices de préparation physique...) Il est cependant préférable de limiter les contacts du haut du corps et du visage avec la moquette lors des éléments chorégraphiques.	

## 2. Organisation de la séance

<b>Échauffement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Privilégier un échauffement en extérieur (course, etc..)</li><li>- Si échauffement en salle : respect des zones attribuées à chaque gymnaste</li><li>- Échauffement conduit par l'entraîneur</li></ul>
<b>Pendant la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pas d'accueil du public</li><li>- Les gymnastes ne portent pas de masque</li><li>- Les gymnastes d'un groupe restent dans la zone qui leur est attribuée</li><li>- Aucun échange de matériel ou à défaut avec lavage intermédiaire</li><li>- Disposition des ateliers adaptée pour chaque élément travaillé</li><li>- Privilégier les situations en autonomie</li><li>- Utilisation sono / musique / vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil</li><li>- Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur – pas de circulation « libre » - lavage des mains</li></ul>
<b>Fin de la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li><li>- Les usagers nettoient les tapis utilisés</li><li>- Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale). <u>Pas de « zone de bavardage » à l'intérieur.</u></li><li>- En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'entraîneur)</li></ul>

# REPRISE DE L'ACTIVITÉ BÉBÉ GYM FSGT

## Séance de baby gym

### 1. Cadre général

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur
Où ?	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc, zone près du gymnase, plage, cours d'école
Quoi ?	Travail en atelier	
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 le protocole sanitaire. Tenue vestimentaire différente à chaque entraînement	
Taille du groupe	<b>L'effectif maximum accueilli est relatif à la surface d'activité</b> L'espace pour chaque pratiquant est délimité avec 2m de distance minimale entre chaque pratiquant.	
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 du masque ou d'une visière pour l'entraîneur dès lors que la distanciation ne peut pas être respectée pour son intervention pédagogique (parade).	
Interaction entre les pratiquants	Les échanges et jeux de coopération sont interdits.	
Utilisation de petit matériel	Concernant le « petit matériel du CLUB » la règle est l'utilisation individuelle.	
Utilisation des agrès ou du matériel pédagogique	Un travail en ateliers 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.	
Durée des séances	Diminution de la durée d'activité (hors accueil) : - 15 – 24 mois : 30 min - 24 mois – 4 ans : 30 à 45 min - 5 – 6 ans : 45 min	
Support pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se suspendre</li> <li>- Rouler en arrière, en avant et sur le côté</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter</li> <li>- Se déplacer avec un engin</li> <li>- Lancer et faire rouler</li> </ul>

## 2. Organisation de la séance

<b>Échauffement</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Privilégier un échauffement en extérieur (course, etc..)</li><li>- Si échauffement en salle : respect des zones attribuées (repères visuels pour chaque enfant)</li><li>- Échauffement conduit par l'entraîneur</li></ul>
<b>Pendant la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les gymnastes ne portent pas de masque</li><li>- Les enfants restent dans la zone qui leur est attribuée</li><li>- Limiter les échanges de matériel ou à défaut avec lavage intermédiaire</li><li>- Disposition des ateliers adaptée</li><li>- Privilégier les situations en autonomie</li><li>- Utilisation sono / musique : l'animateur est le seul responsable de l'appareil</li><li>- Toilettes : privilégier l'accès en amont ou après la séance – demande auprès de l'entraîneur – pas de circulation « libre » - lavage des mains</li></ul>
<b>Fin de la séance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'animateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, petit matériel...)</li><li>- Les fosses doivent être condamnées pendant cette période.</li><li>- Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'interaction sociale). <u>Pas de « zone de bavardage » à l'intérieur.</u></li><li>- En cas d'oubli d'affaires personnelles, pas de retour sur la zone d'activité (contacter l'animateur).</li></ul>