

# PLAN DE RELANCE

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

VERSION 09.06.2020

# 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
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	15
<b>TUMBLING</b>	
CADRE GENERAL SEANCE TUMBLING.....	17
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	18
<b>GYMNASTIQUE AEROBIC</b>	
CADRE GENERAL SEANCE AEROBIC .....	20
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	21
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	22
<b>GYMNASTIQUE ACROBATIQUE</b>	
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE.....	24
CADRE GENERAL SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE.....	25
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	26
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	27
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	28
<b>TEAMGYM</b>	
CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....	30
CADRE GENERAL SEANCE TEAMGYM.....	31
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	32
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	33
<b>BABYGYM</b>	
CADRE GENERAL SEANCE BABYGYM .....	35
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	36
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	37
<b>GYM SANTE</b>	
CADRE GENERAL SEANCE GYM SANTE.....	39
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	40
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	41
<b>GYM LOISIR</b>	
CADRE GENERAL SEANCE GYM LOISIR.....	43
GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE.....	44
ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE.....	45

## 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 ...

#### 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 (prévoir une tenue de rechange en cas d'intervention de sécurité inéluctable)

#### 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

#### 4 Après la séance

- Prévoir 15 minutes de battement avant la séance suivante
- L'entraîneur se lave les mains et change de tenue 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 Salle polyvalente	Parc / Forêt, zone extérieure à proximité du gymnase, plage, cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>	Limiter à 9 gymnastes par zone de travail + 1 entraîneur. Reprise de manière très progressive et individualisée. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement.	Limiter à 9 gymnastes + 1 entraîneur 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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement – gymnaste /pratiquant	Pas de parade et pas d'échange de matériel. Dans le cas d'une intervention de sécurité par une parade désinfection des mains et changement de tee-shirt pour l'entraîneur. Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur		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.		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. 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 Vidéo FFGym confinement : <a href="http://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a>	Vidéos FFGym confinement : <a href="http://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a>



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

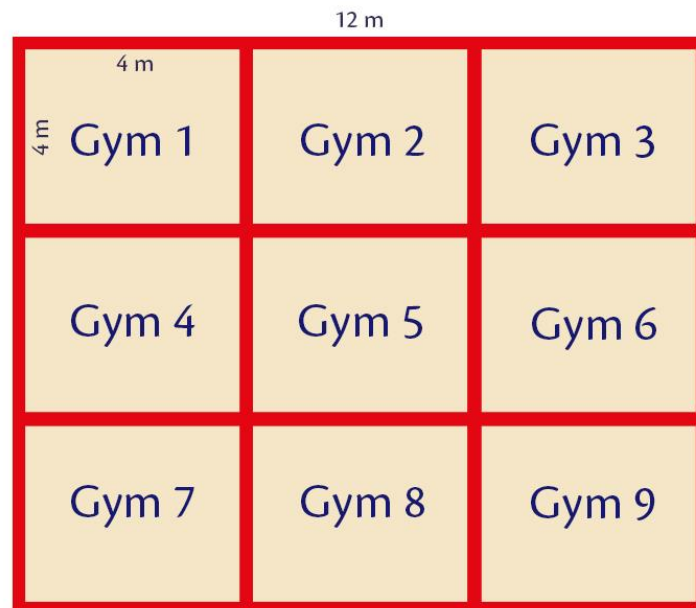
<b>ECHAUFFEMENT</b>	Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.)
	Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation
	Echauffement conduit par l'entraîneur
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	Pas d'accueil public
	Les gymnastes ne portent pas de masque
	Les gymnastes 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 : - 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
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 entraîneurs 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 SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*





# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES





## CADRE GENERAL

### SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

	Activité à l'intérieur	Activité à l'extérieur	Activité à distance
<b>Où ?</b>	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc - parking Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>	Limiter à 9 gymnastes par zone + 1 entraîneur	1 entraîneur Groupes de 9 gymnastes Possibilité de travailler sur des tapis de yoga individuels	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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement – gymnaste	Tout contact est interdit. La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du protocole sanitaire. Port du masque ou d'une visière pour l'entraîneur		Correction à distance par Visio
Interaction entre les pratiquants	Respect des distanciations, pas de contact entre les pratiquants.		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel	Concernant le petit matériel la règle est l'usage individuel Possibilité d'emporter un tapis de yoga individuel Chaque gymnaste apporte son propre matériel		Utilisation du matériel du quotidien
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. La transmission d'engins est autorisée avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>- bio nettoyage des engins obligatoire avant et après chaque exercice de groupe</li> <li>- lavage de mains de tous les participants avant et après chaque exercice de groupe.</li> <li>- L'exercice cesse quand la composition du groupe est modifiée ou que l(es) engin(s) change(nt).</li> </ul>		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 des vestiaires	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 <a href="https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a>



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

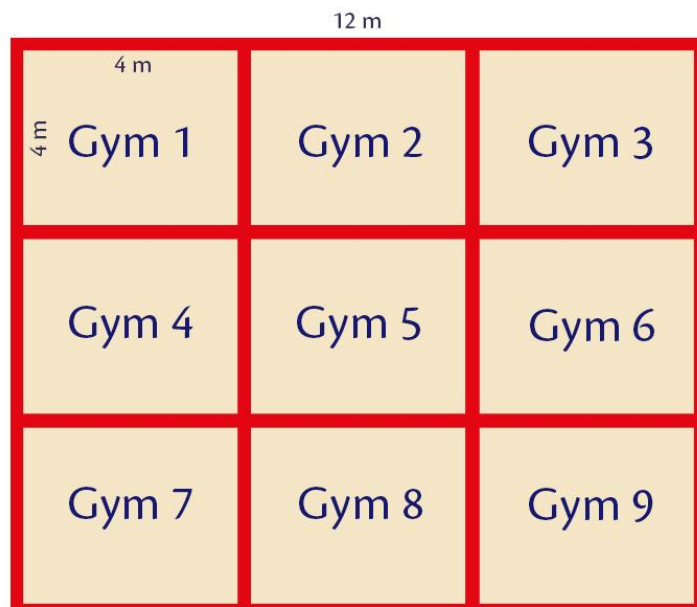
<b>ECHAUFFEMENT</b>	Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.)
	Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation
	Echauffement conduit par l'entraîneur
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	Les gymnastes ne portent pas de masque
	Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée
	Aucun échange de petit matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire
	Privilégier le travail des difficultés corporelles et difficultés à l'engin
	Possibilité de travailler en synchro, chaque gymnaste dans sa zone
	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
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
	Les gymnastes 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 SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*





THOMAS SCHREYER

# TRAMPOLINE

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

## CADRE GENERAL

### SEANCE TRAMPOLINE

	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, cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>	Limiter à 4 gymnastes par trampoline + 1 entraîneur Gymnastes positionnés aux 4 coins du trampoline avec emplacement attiré (se référer à l'illustration ci-après) Pour 2 trampolines juxtaposés, se référer à l'illustration ci-après. Si possible, un tapis de parade par gymnaste (le cas échéant, utiliser 2 tapis de parade, 1 face par gymnaste) Magnésie : bac individuel (réceptif 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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de contact, ni d'échange de matériel Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur		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	Diminution de la durée d'activité, 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. Pas d'utilisation de vestiaires		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 <u>ou</u> d'après supports et programmes établis par l'entraîneur

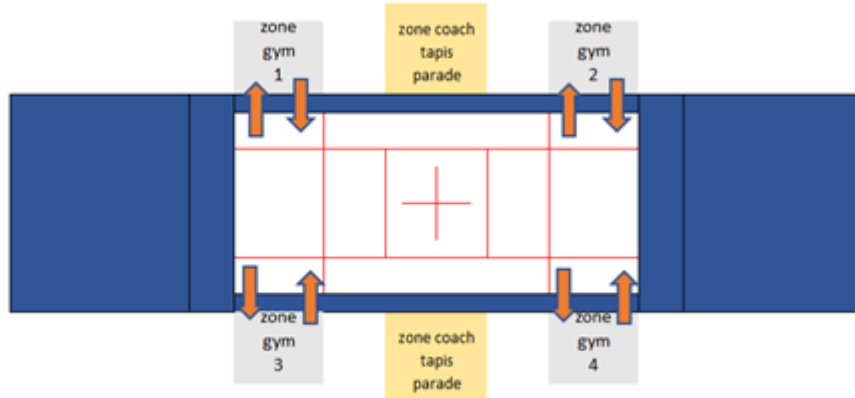
## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE TRAMPOLINE

<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>	Les gymnastes ne portent pas de masque
	L'entraîneur doit porter obligatoirement un masque, voire une visière s'il est au bord du trampoline
	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
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
	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)

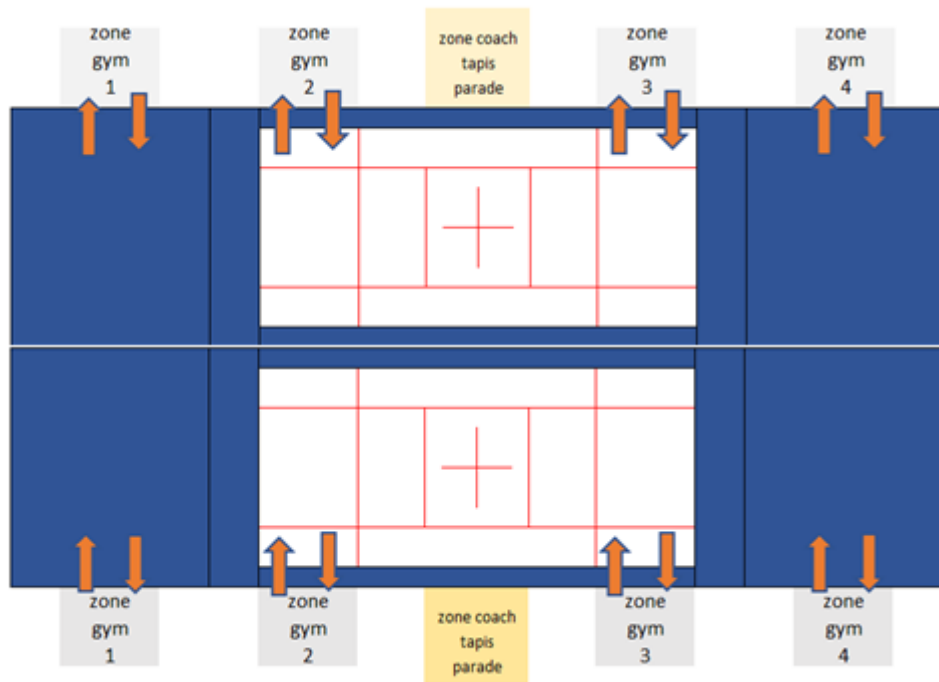
## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE SEANCE TRAMPOLINE

configuration 1  
1 seul trampoline



configuration 2  
2 trampolines

passage des gymnastes en alternance sur chaque trampoline de préférence





THOMAS SCHREYER

# TUMBLING

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES





## CADRE GENERAL

### SEANCE TUMBLING

	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, cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	Préparation technique Ateliers connexes	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
<b>Comment ?</b>	Limiter à 9 gymnastes maximum + 1 entraîneur En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, il peut être nécessaire de diminuer le nombre de gymnastes afin de respecter les préconisations sanitaires. Magnésie : bac individuel (réceptif personnel conservé par le gymnaste) Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement	Limiter à 9 gymnastes + 1 entraîneur.	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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de parade et pas d'échange de matériel Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur		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. Dans le cas de matériel prêté par le club, désinfection en fin de séance.		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. 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 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

<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>	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
	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
	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)



*Cybilé C. Photography*

# AEROBIC

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



## CADRE GENERAL

### SEANCE AEROBIC

	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 Cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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. Séance cardio reprenant les pas de base sur place en respectant les distances. Circuit training en ligne avec distance d'écart entre les lignes. Technique de base. Séance à thème : chorégraphie, transition, etc...	Préparation physique générale ou spécifique. Développement habileté motrice et coordination Proprioception. Travail de placement et posture. Technique de base des éléments. Challenge entre gymnastes.
<b>Comment ?</b>	Limiter à 9 gymnastes par groupe + 1 entraîneur Matériel individuel Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement. Délimiter un périmètre par groupe et par gymnaste. Individualisation.	Limiter à 9 gymnastes par groupe + 1 entraîneur Matériel individuel. Chaque gymnaste doit avoir son propre matériel personnel. Reprise progressive. Individualisation.	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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement - gymnaste / pratiquant	Pas de parade et pas d'échange de matériel Port du masque ou d'une visière obligatoire pour l'entraîneur		Possibilité d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Pas de contact		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel	Concernant le petit matériel la règle est l'usage individuel		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. Pas d'utilisation de vestiaires	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

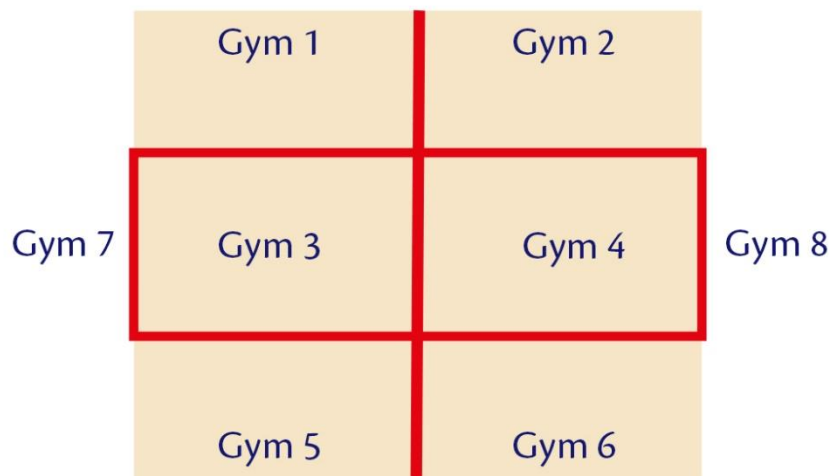
### SEANCE AEROBIC

<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>	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
<b>FIN DE SEANCE</b>	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)

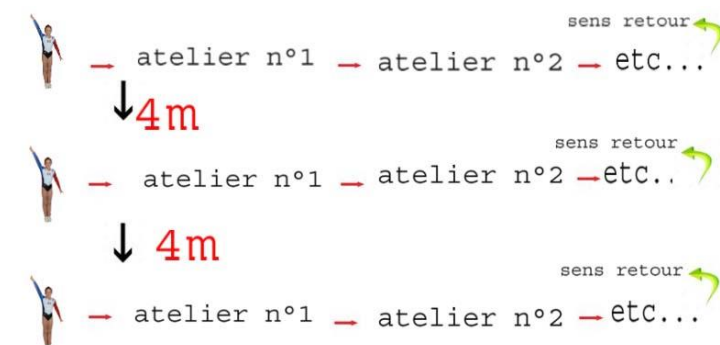


## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE AEROBIC SUR PARQUET OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (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
<b>Où ?</b>	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation physique générale ou spécifique</li> <li>Développement habileté motrice et coordination.</li> <li>Proprioception</li> <li>Eléments gymniques</li> <li>Tumbling</li> <li>Trampoline</li> <li>Chorégraphie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation physique générale ou spécifique</li> <li>Développement habileté motrice et coordination.</li> <li>Proprioception</li> <li>Eléments gymniques</li> <li>Chorégraphie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation physique générale ou spécifique</li> <li>Développement habileté motrice et coordination.</li> <li>Proprioception</li> <li>Bases chorégraphiques</li> <li>Technique individuelle porteurs et voltigeurs</li> </ul>
<b>Complément pour Phase 2 (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contact » révisable selon les évolutions des règles gouvernementales)</b>			
	• Eléments collectifs	• Eléments collectifs de base	
<b>Comment ?</b>	Par groupe de 10 personnes encadrement compris  Magnésie : bac individuel (récipient personnel conservé par le gymnaste)  Tenue vestimentaire différente pour chaque entraînement	Par groupe de 10 personnes encadrement compris	Partage de programmes écrits et illustrés / Partage de supports vidéo  Séances en visio : Zoom, Skype, WhatsApp...
<b>Complément pour Phase 2 (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contacts » révisable selon les évolutions des règles gouvernementales)</b>			
	Attribution d'une zone d'entraînement clairement identifiée de 24 m <sup>2</sup> minimum pour chaque unité  Privilégier la longe à la parade dès que possible		
<b>Taille du groupe relative à la surface d'activité</b>	En préparation individuelle physique, acrobatique, chorégraphique ou travail technique individuel porteurs et voltigeurs, zone de 4m <sup>2</sup> par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique	Respect des distances selon règles sanitaires en vigueur et fonction de l'intensité de la séance zone de 4m <sup>2</sup> par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique	Cellule familiale
<b>Complément pour Phase 2 (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contacts » révisable selon les évolutions des règles gouvernementales)</b>			
	Détermination d'un espace de travail : 24 m <sup>2</sup> / unité  4 unités maximum en même temps sur un praticable ou sur une surface d'entraînement (tapis)		





## CADRE GENERAL

### SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

<b>Interaction encadrement -Gymnaste /pratiquant</b>	Dans le cas d'une intervention de sécurité par une parade, lavage des mains par l'entraîneur et changement de tee-shirt avant l'intervention auprès d'un autre gymnaste.		Le gymnaste doit prendre connaissance du programme d'entraînement avant la séance
	<p><b>Complément pour Phase 2 (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contacts » révisable selon les évolutions des règles gouvernementales)</b></p> <p>En cas de parade physique (sécurité), privilégier des créneaux plus longs pour chaque unité / lavage des mains par l'entraîneur et changement de tee-shirt avant l'intervention auprès d'une autre unité</p>		
<b>Utilisation de petit matériel</b>	Concernant le « petit matériel la règle est l'usage individuel = Individualisation du matériel spécifique (porte-mains – ceinture – magnésie)	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
<b>Utilisation des agrès / Matériel pédagogique/ mobilier urbain</b>	Un travail en ateliers est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 gymnaste	Un travail en ateliers 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...)
	<p><b>Complément pour Phase 2 (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contact » révisable selon les évolutions des règles gouvernementales)</b></p> <p>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</p> <p>Un travail en ateliers connexes est possible, mais chaque atelier ne peut être utilisé que par 1 unité</p>		
<b>Durée des séances</b>	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. Pas d'utilisation de vestiaires	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
<b>Planification hebdomadaire</b>	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
<b>Supports pédagogiques disponibles</b>		Performance : <a href="https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a>	Performance : <a href="https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a>



## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

<b>ECHAUFFEMENT</b>	Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.)
	Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / unité
	Echauffement conduit par l'entraîneur
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	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
<b>FIN DE SEANCE</b>	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 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 GYMNASTIQUE ACROBATIQUE SUR PRATICABLE SANS OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

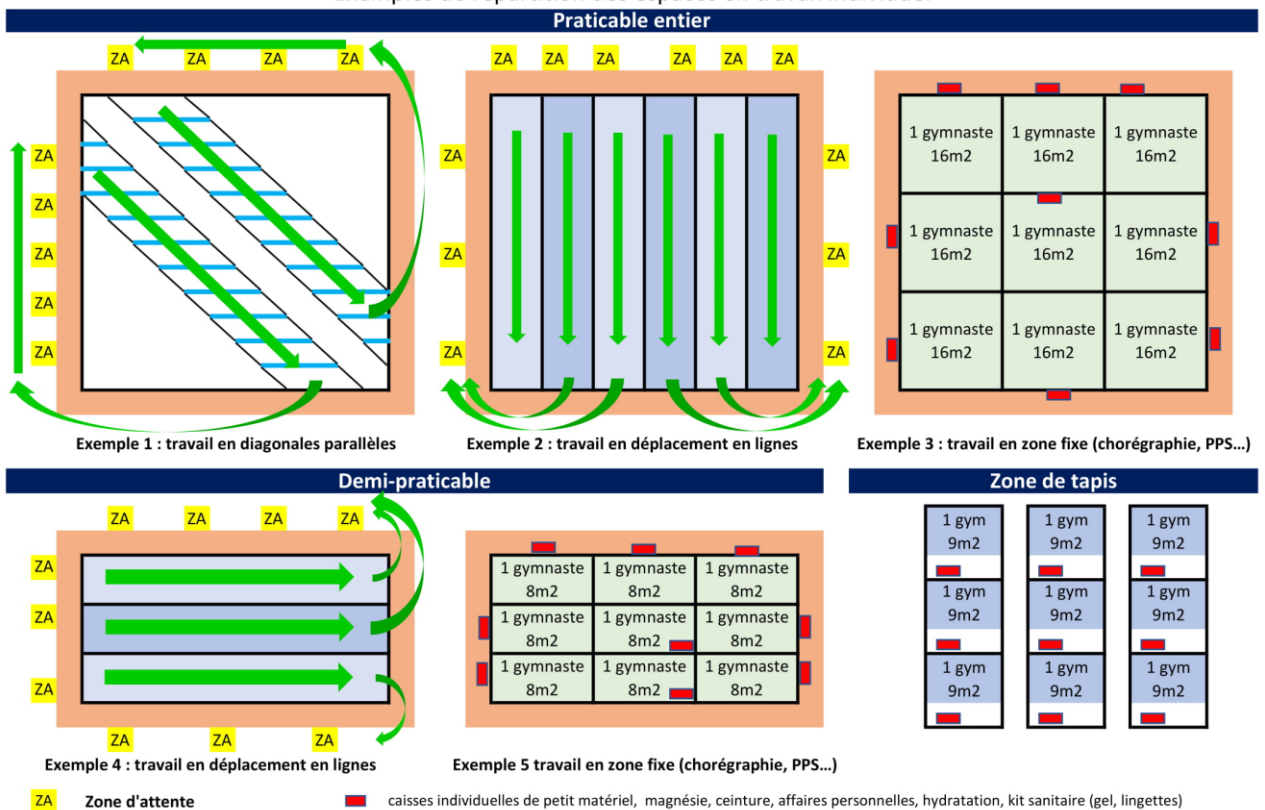
Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.

### PHASE 1

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

Phase 1 (sans contact)

#### Exemples de répartition des espaces en travail individuel





## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ACROBATIQUE SUR PRATICABLE SANS OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.

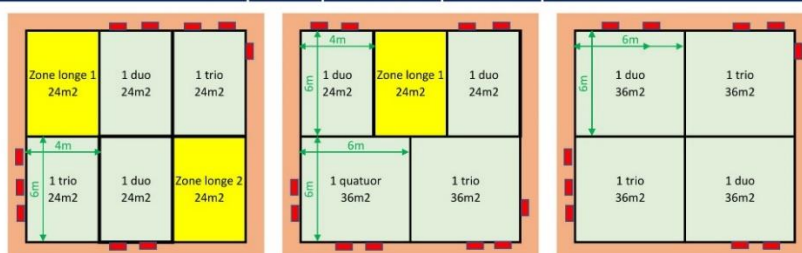
### PHASE 2

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

PHASE 2 REVISABLE (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contacts »)

#### 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

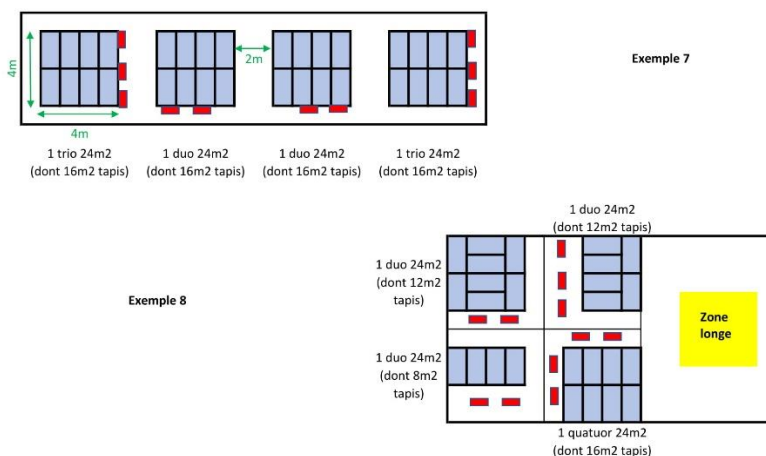
RECOMMANDATION: 1 unité = minimum 24m<sup>2</sup> ■ caisses individuelles de petit matériel, magnésie, ceinture, affaires personnelles, hydratation, kit sanitaire (gel, lingettes)

GYMNASTIQUE ACROBATIQUE

PHASE 2 REVISABLE (dès autorisation ministérielle pour les « sports de contacts »)

#### EXEMPLE DE REPARTITION DES ESPACES POUR LE TRAVAIL PAR UNITE

##### Exemples de répartition des espaces sur une zone de tapis



Exemple 7

Exemple 8

RECOMMANDATION: 1 unité = minimum 24m<sup>2</sup> ■ 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
<b>Où ?</b>	Salle spécialisée Salle polyvalente	Parc Zone extérieure à proximité du gymnase Cour d'école	Domicile ou jardin privé
<b>Quoi ?</b>	Préparation technique Préparation Gymnique Préparation Choré (travail en musique pour la synchro) Travail aux agrès	Préparation physique générale ou spécifique Travail chorégraphique Développement habileté motrice et coordination Travail des Sauts/Maintien/Pivots pour le SOL Travail préparation acrobatique pour TU et MT	Préparation physique générale ou spécifique Travail des Sauts/Maintien/Pivots Apprentissage de passage chorégraphique (par exemple la SR)
<b>Comment ?</b>	Limitier à 1 équipe par séance ou ½ équipe + 1 ou 2 entraîneurs 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.)	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 Pour le sol travail de partie de mouvement sans contact pour régler les déplacements et construire la trame de la chorégraphie	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	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité		Cellule familiale
Interaction encadrement -Gymnaste /pratiquant	Pas de contact ni d'échange de matériel Port du masque ou d'une visière obligatoire par l'entraîneur		Possibilité d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Pas de contact, ni d'échange de matériel		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel	Concernant le petit matériel la règle est l'usage individuel ou personnel, pas d'échange avec les autres pratiquants		Utilisation du matériel du quotidien



## CADRE GENERAL

### SEANCE TEAMGYM

	<b>Activité à l'intérieur</b>	<b>Activité à l'extérieur</b>	<b>Activité à distance</b>
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 toujours à distance 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

<b>ECHAUFFEMENT</b>	Privilégier un échauffement en extérieur (course etc.)
	Si échauffement en salle : respect des zones attribuées pour chaque gymnaste / formation avec une délimitation spatiale de 4 m <sup>2</sup>
	Echauffement conduit par l'entraîneur
<b>PENDANT LA SEANCE</b>	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	
<b>FIN DE SEANCE</b>	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)

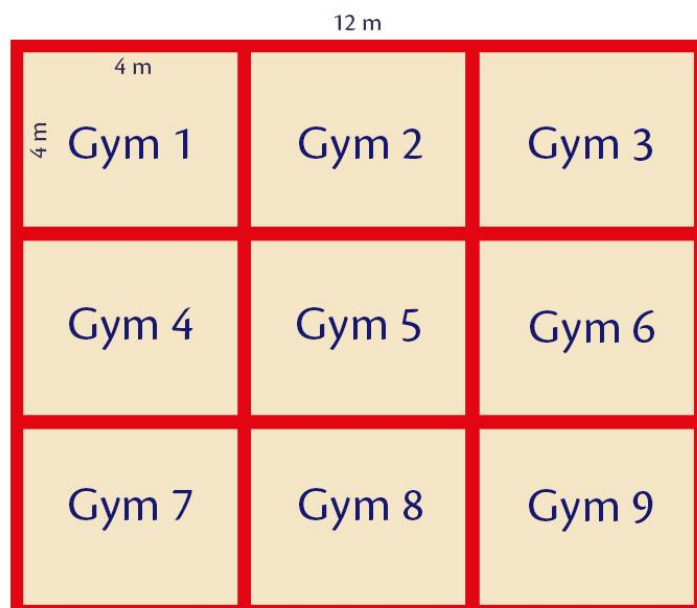




## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR PRATICABLE SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*





# 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 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>			Zoom, Skype, Whatsapp...
L'effectif maximum accueilli dans la salle est relatif à la surface d'activité - Taille des sous-groupes (10 personnes max encadrant compris)	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité Taille des sous-groupes (10 personnes max encadrant compris)		Cellule familiale
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de parade et pas d'échange de matériel Port du masque pour le référent affectif		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) 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	Diminution de la durée d'activité (hors accueil) - 15-24 mois : 30' - 24 mois – 4 ans : 30 à 45' - 5- 6 ans : 45'	Diminution de la durée d'activité - 15-24 mois : 30' - 24 mois-4 ans : 30 à 45' - 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 Pédas : 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 Pédas : - 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 : <a href="https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement</a> Proposer des séances à thèmes qui sollicitent l'imaginaire

## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

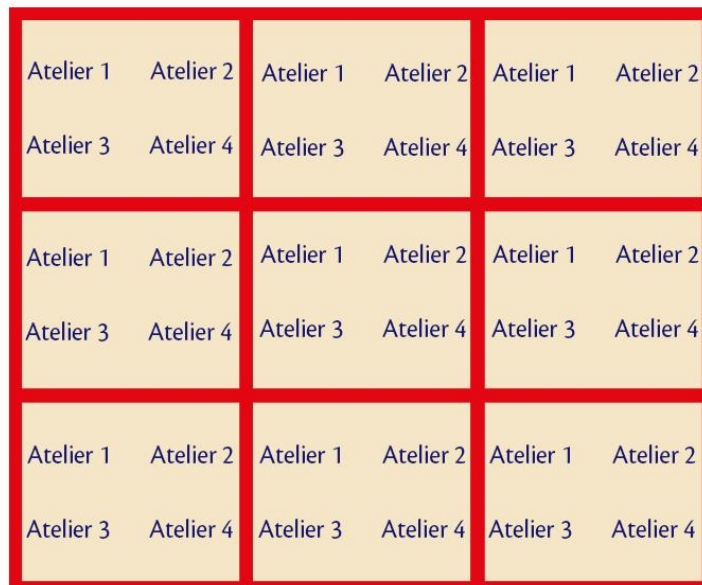
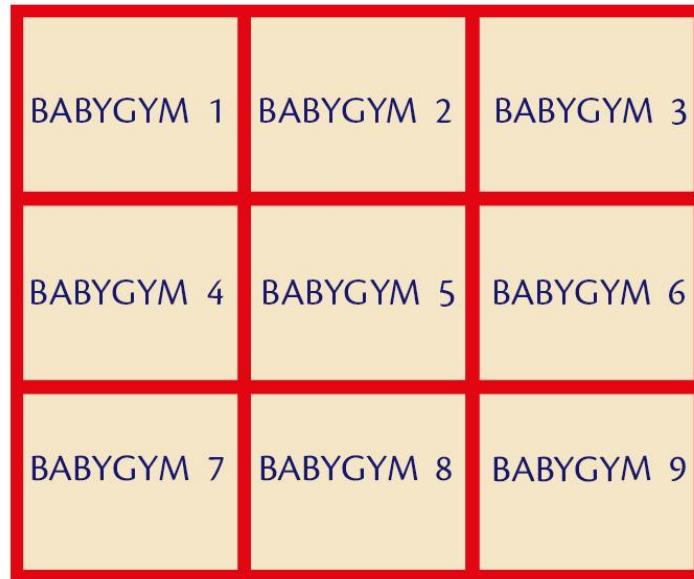
### SEANCE BABYGYM

<b>ECHAUFFEMENT/ 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 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)

## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR PRATICABLE SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*



# Gym Santé



## GYM SANTE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

## 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.</p> <p>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>			Animation en visio Zoom, Skype, Whatsapp...
L'effectif maximum accueilli dans la salle est relatif à la surface d'activité	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité Taille des sous-groupes (10 personnes max encadrant compris)		
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de contact et pas d'échange entre les pratiquants		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 du CLUB » (engins GR...) : la règle à privilégier est l'usage individuel (exemple un cerceau, une personne)		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">https://moncompte.ffgym.fr/preview/site-alias-575ab1c14fa77/1gd3kactSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7tjmMA9OboyQ%253D</a></li> <li>• Vidéos de confinement : <a href="https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_Confinement">https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_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
	Limitier 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'animateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès, 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 le coach)



## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR PRATICABLE SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*

Pratiquant Gym Santé 1	Pratiquant Gym Santé 2	Pratiquant Gym Santé 3
Pratiquant Gym Santé 4	Pratiquant Gym Santé 5	Pratiquant Gym Santé 6
Pratiquant Gym Santé 7	Pratiquant Gym Santé 8	Pratiquant Gym Santé 9

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2
Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4
Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2
Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4
Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 1	Atelier 2
Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 3	Atelier 4



# GYM LOISIR

---

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

## CADRE GENERAL

### SEANCE GYM LOISIR

	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 Cour d'école	Domicile
<b>Quoi ?</b>	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
<b>Comment ?</b>			Zoom, Skype, Whatsapp...
L'effectif maximum accueilli dans la salle est relatif à la surface d'activité	4m2 par personne minimum en statique et 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité Taille des sous-groupes (10 personnes max encadrant compris)		Cellule familiale
Interaction encadrement - Gymnaste /pratiquant	Pas de contact sauf intervention de sécurité inéluctable et pas d'échange de matériel Port du masque ou d'une visière pour l'encadrant		Possibilité de parades et d'interactions
Interaction entre les pratiquants	Pas d'échange ni de jeux de coopération		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel	Concernant le « petit matériel du CLUB » (engins GR, matériel cirque, livres ...) : la règle est l'usage individuel (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) 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	Diminution de la durée d'activité (hors accueil)		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	Mise en train général et échauffement Access Gym, Access GR et Aéro Vidéo de confinement Freestyle Gym	Privilégier les supports pédagogiques Access et Freestyle Gym Vidéos de confinement

## GUIDE D'ORGANISATION DE LA SEANCE

### SEANCE GYM LOISIR

<b>ECHAUFFEMENT/ 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 LA SEANCE</b>	Les enfants ne portent pas de masque
	Les enfants restent dans la zone qui leur est attribuée
	Limitier les échanges de matériel pendant la séance avec lavage intermédiaire
	Disposition des ateliers adaptée
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Utilisation sono/musique : l'entraîneur 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'entraîneur 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)

## ILLUSTRATION D'ORGANISATION DE L'ESPACE

SEANCE GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR PRATICABLE SANS MOQUETTE OU ESPACE DE 144M<sup>2</sup> (12M X 12M)

*Dans le respect du GUIDE DE RECOMMANDATIONS DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, SITES ET ESPACES DE PRATIQUES SPORTIVES du Ministère des Sports, l'usage du praticable n'est autorisé que recouvert d'une surface lavable ou de tapis de protection plastifiés.*

