



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

VERSION 09.06.2020

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym



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...)



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 ?	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 : - 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).		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 https://www.ffgym.fr/Exercices_Videos_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
	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
FIN DE SEANCE	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
	Les gymnastes nettoient leur petit matériel et le rangent dans la caisse individuelle
FIN DE SEANCE	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 144M² (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.



