

# Gym Santé



## GYM SANTE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

VERSION 09.06.2020

## 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 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 /praticant	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, cable basse, canapé...)
Durée des séances	De 30 à 45'	De 30 à 45'	Durée max de la séance =45'
Planification hebdomadaire : Accueil par sous-groupe pour favoriser l'accueil du plus grand nombre dans le respect des gestes barrières et offrir une animation de qualité	Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine	L'extérieur peut être utilisé pour la réalisation d'une séquence de la séance ou pour une séance complète en fonction des disponibilités et des installations du club	Alternance des séances en présentiel et à distance (animation vidéo) par quinzaine
Supports pédagogiques disponibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Application Web Gym santé pour les coaches via le lien <a href="https://moncompte.ffgym.fr/preview/sice-alias-575ab1c14fa771gd3kaccSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7qjmMA9OboyQ%253D">https://moncompte.ffgym.fr/preview/sice-alias-575ab1c14fa771gd3kaccSeVwXOWmKqkLhvghXYdfdeU7qjmMA9OboyQ%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 GYM SANTE 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

