



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

GYMNASTIQUE

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Les activités de l'univers Evolugym : EDUC (Baby Gym, Access Gym, Handi Gym), ACRO (Freestyle Gym), GYM SANTE et SCENO peuvent être proposées sous une forme adaptée à une pratique extérieure excluant le contact, dont le partage de matériel ou d'engins. La sécurité du pratiquant doit être une préoccupation permanente.
- De même, les disciplines compétitives : Gymnastique Artistique Féminine, Gymnastique Artistique Masculine, Gymnastique Rythmique, Trampoline, Tumbling, Aérobic, Gymnastique Acrobatique, Team Gym adopteront les mêmes exigences (adaptation à une pratique extérieure excluant le contact, dont le partage de matériel ou d'engins).
- Pour tous les gymnastes, cette période est par conséquent l'occasion d'une reprise progressive et adaptée tenant compte de la baisse d'activité physique prolongée au cours du confinement, centrée sur : la préparation physique en insistant sur la dimension aérobie, la préparation gymnique et chorégraphique...

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- L'ensemble des licenciés est concerné par la pratique alternative proposée.
- Par ailleurs, les apprentissages gymniques pourront être enseignés aux jeunes enfants dans le cadre des activités scolaires dans le respect des règles sanitaires et de distanciation physique.

LES LIEUX DE PRATIQUE ENVISAGÉS :

- En extérieur dans les lieux ouverts et autorisés et dans le respect des mesures sanitaires
- Sites d'accueil prévus dans le programme 2S2C

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

- Une information sur les risques de transmission du Covid-19 et ses conséquences ainsi que sur l'application des mesures barrières dans l'environnement sportif et en dehors, leur sera apportée directement par leur entraîneur avant la reprise.
- Les notions pratiques de lavage de main, d'espace propre et d'espace à risque leur seront enseignées (sur la base de la documentation ministérielle). En extérieur, un lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique pourra être proposée avant et après l'entraînement.

GYMNASTIQUE

- Une déclaration de choix éclairé du gymnaste ou de ses représentants légaux (pour les mineurs) de vouloir reprendre les entraînements en connaissance du risque faible mais non nul, (compte tenu du manque de sensibilité des tests et de la notion de porteurs asymptomatiques) sera demandée avant la reprise.
- Le gymnaste s'engagera à déclarer le plus précocement possible tout symptôme lié au Covid-19 ou tout contact proche avec un malade touché par le Covid-19 au médecin et à ne pas se présenter à l'entraînement dans ce cas. L'encadrement signera le même type de déclaration. Le document est téléchargeable sur le site fédéral : www.ffgym.fr
- La doctrine nationale sera appliquée. Les séances seront limitées à moins de 10 personnes - entraîneur(s) compris - pour respecter les mesures de distanciation recommandées dans le cadre d'une activité sportive. Un espace individuel de 9m² est recommandé. La composition des groupes sera clairement définie, un registre de présence sera renseigné par l'entraîneur. Les horaires et les lieux de rendez-vous seront annoncés. Les horaires seront suffisamment espacés entre 2 groupes afin d'éviter les croisements.
- Il sera exigé une tenue par entraînement, en se présentant idéalement directement en tenue sur le site. Aucun accès à un vestiaire ne sera autorisé.
- Les affaires personnelles sur le site (survêtement, serviette, petit matériel, engins, gourde) devront trouver un (ou des) espace(s) dédié(s) par gymnaste. Le prêt des affaires personnelles est prohibé, le matériel est identifié individuellement.
- Pendant leurs entraînements, il n'est pas envisagé de faire porter un masque aux gymnastes. Le port du masque est recommandé pour les entraîneurs. En dehors des entraînements, les gymnastes suivront les préconisations réglementaires concernant le port du masque.
- Le bio nettoyage du matériel individuel nominatif (rouleaux, élastiques, petit matériel de musculation ...) à la fin de chaque entraînement est recommandé.
- Il apparaît important de définir précisément les groupes, l'encadrement et les horaires d'entraînement (espacés entre chaque séquence) afin de limiter le nombre de personnes sur le site.
- En complément des séances proposées, ou dans le cas où une association ne serait pas en mesure de proposer une activité en extérieur, les adhérents pourraient se voir proposer :
 - des séances à distance (Rendez-vous hebdomadaire avec l'éducateur)
 - des conseils personnalisés pour entretenir leur condition physique ou travailler une motricité globale
- La Fédération Française de Gymnastique propose en outre des séances en vidéo adaptées à tous les publics et tous les niveaux de pratique sur le site fédéral : www.ffgym.fr

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

- La Fédération Française de Gymnastique a rédigé des préconisations spécifiques pour une reprise d'activité en salle dès son autorisation.
- Ces préconisations seront modulables et évolutives au regard des mesures qui seront annoncées par le gouvernement. La documentation relative à la reprise d'activité en salle sera téléchargeable sur le site fédéral : www.ffgym.fr

Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : www.ffgym.fr