



# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

---

## Précautions prises par la section GR

Dates : créneaux habituels pour les semaines 26 et 27 (du 22 juin au 3 juillet)

L'accès se fera par la porte d'entrée à code et l'attente dans le hall avant la porte vitrée d'accès à l'extension, et la sortie par le couloir arrière et la porte simple près du poste de gardien.

### Précédent la séance :

- Nettoyage général du matériel utilisé
- Préparation du gymnase : matériel de désinfection, poubelle (si besoin), gel, masque et/ou visière de protection, marquage des zones de circulation et de pratique...
- Evolution du planning hebdomadaire (pour permettre au plus grand nombre de nos adhérents de participer à la reprise de la pratique de la gymnastique rythmique) cours d'une heure de 9 enfants maximum.
- Fiche de présence des gymnastes
- Communication de l'ensemble des informations aux adhérents avant la reprise
- Préparation des séances par l'entraîneur
- Information sur la tenue, effets et matériels individuels..

### Avant l'entraînement :

- Installation et nettoyage du matériel
- Préparation du matériel 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)

### Accueil des pratiquants :

- Présentation des règles de fonctionnement durant la séance (zone de placement, circulation, accès aux toilettes)
- Circulation
- Respect des gestes barrières

### Après la séance :

- Si possible prévoir un battement entre les séances
- L'entraîneur se lave les mains et change de tenue s'il a effectué une intervention de sécurité avec une parade
- Fin de séance : revue sanitaire de tout le matériel utilisé
- Affaires oubliées type chaussette/bouteilles d'eau/etc... jetées dans une poubelle fermé

Cadre général : pour une séance de gymnastique rythmique :

Où ?	Salle de l'extension
Quoi ?	Préparation technique Préparation physique générale Proprioception Travail individuel aux engins
Comment ?	Limiter à 9 gymnastes par zone + 1 entraîneur

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
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 les entraîneurs
Utilisation de petit matériel	Concernant le petit matériel la règle est l'usage individuel
Utilisation des engins de GR	Utilisation d'engins du club, désinfection avant et après chaque séance
Durée des séances	Diminution de la durée d'activité

### Guide d'organisation de la séance :

<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 :

Séance de gymnastique rythmique dans un espace sans moquette

<p>Choix 1 :</p>	<p>Choix 2 :</p>
------------------	------------------