

# PLAN Reprise GYM en INTERIEUR

Août / Septembre 2020 MAJ 20/08/2020

Soucieux de la santé de nos adhérents, le comité directeur et les entraîneurs du club ont mis en place un protocole sanitaire pour la reprise des activités gymniques.

Ce plan de reprise des activités gymniques en intérieur suit **les recommandations de la FFGYM** :

## AXE 1 Maîtriser l'aspect sanitaire

1. Former en ligne des managers Covid 19 dans chaque club
2. Informer et sécuriser les familles sur les initiatives du club et de la FFGym
3. Afficher les gestes essentiels pour les gymnastes et les entraîneurs dans tous les gymnases

## AXE 2 Adapter l'organisation du club et de la pratique

1. Formaliser une organisation du club adaptée à la situation
2. Faire des préconisations techniques et pédagogiques aux clubs
3. Faire des préconisations d'organisation technique et pédagogique aux collectivités

## AXE 1 : L'aspect sanitaire

1. Formation d'un manager COVID 19 : DOAT Florian
2. Information des adhérents via GESTGYM en Aout afin de sensibiliser chacun sur les gestes à adopter pour une bonne reprise en salle :
  - L'adhérent arrive dans une tenue propre et porte un masque
  - Se laver les mains en arrivant puis pendant et après le cours
  - Ne pas se toucher le visage pendant l'entraînement
  - En rentrant laver ses vêtements
  - Chaque adhérent possède sa propre bouteille d'eau et SI POSSIBLE son propre matériel (élastique / poids / maniques / sangles / magnésie personnelle dans un sac individuel / Gel hydro pour se laver les mains à chaque agrès )
  - Eviter les contacts : se dire bonjour « de loin » / limiter les contacts pendant l'entraînement
  - Se changer et se doucher à domicile : arriver en tenue de sport
  - Attention de ne pas oublier ses affaires à la salle : sinon elles devront être jetées le soir
  - Les entraîneurs portent un masque pendant l'entraînement, ils se lavent les mains dès qu'ils arrivent et à chaque fois qu'ils ont dû « tenir » un gymnaste.
3. Affichage des gestes essentiels dans la salle

- Le club mettra à disposition à chaque agrès un bac contenant du gel hydro alcoolique, un spray désinfectant et des lingettes. Un bac similaire sera disponible à l'entrée de la salle.
- Chaque zone de travail sera désinfecté après utilisation avec l'aide des gymnastes ( le club met à disposition du spray désinfectant )
- Le petit matériel sera désinfecté en fin de journée

# PLAN Reprise GYM en INTERIEUR

Août / Septembre 2020 MAJ 20/08/2020

## AXE 2 : Organisation des entrainements

- Les dernières recommandations n'imposent pas de minimum de personne , cependant nous avons décidé de rester sur 10 personnes par Zone de travail
- Les entraineurs devront suivre les mesures organisationnelles de la FFGYM avant / pendant / après les entrainements
- Privilégier l'organisation suivante :
  - Accueil du groupe et échauffement en extérieur si le temps le permet.
  - Suite de la séance en intérieur dans la zone qui a été dédiée au groupe
  - Etirements, retour au calme et débriefing en extérieur si le temps le permet.
- Suivre le fléchage : seuls les pratiquants entrent dans le bâtiment et dans la salle / pas de zone d'attente des accompagnateurs dans le couloir
  - L'entrée des gymnastes s'effectue par l'entrée principale du gymnase
  - La sortie des gymnastes s'effectue par le Bureau

**>>> VOIR LE SCHEMA DE LA SALLE CI APRES**

### • IMPORTANT :

Les inscriptions ont lieu dans le bureau n°2 / passer par l'extérieur

# PLAN Reprise GYM en INTERIEUR

Août / Septembre 2020 MAJ 20/08/2020

**SENS DE CIRCULATION & CAPACITE de la salle NOTRE DAME SEVIGNE**

