



GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

CONSEILS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES



CADRE GENERAL

SEANCE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

	Activité à l'intérieur uniquement pour les mineurs	Activité à l'extérieur pour les mineurs et les majeurs	Activité à distance pour les mineurs et les majeurs
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 ?	En fonction de la disposition de la salle et de la taille des espaces d'attente, le nombre de gymnastes est adapté afin de respecter les préconisations sanitaires. Accès aux vestiaires autorisé.	Une tenue vestimentaire différente à chaque entraînement. Reprise de manière très progressive et individualisée. L'accès aux vestiaires est non autorisé.	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	L'espace pour chaque pratiquant est contraint et délimité. 2m de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique sauf lorsque par sa nature même l'activité sportive ne le permet pas. Pas limite de nombre de pratiquants.	Organiser les séances avec un ou plusieurs groupes séparés constitués de 6 personnes maximum (gymnastes + encadrement) dans les espaces publics. Dans les ERP-PA, pas de limite de nombre des pratiquants.	Cellule familiale
Interaction encadrement – gymnaste	La transmission d'engin est autorisée dans le strict respect du <u>protocole</u> sanitaire affiché dans le gymnase ou remis en main propre aux gymnastes Port obligatoire et permanent du masque pour l'encadrement		Correction à distance par Visio
Interaction entre les pratiquants	Pas de contact autorisé entre gymnastes		Pas de restriction
Utilisation de petit matériel 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. Le <u>Protocole d'hygiène</u> est affiché ou transmis par écrit aux gymnastes. Les entraîneurs contrôlent le respect du <u>protocole</u> . La transmission d'engins est autorisée avec : <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		Utilisation du matériel du quotidien Privilégier le matériel que tout le monde peut avoir (chaise, table basse, canapé...)
Durée des séances	Prévoir 15' de battement entre chaque séance pour éviter l'interaction entre les groupes et désinfecter le matériel.	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		<u>Vidéos FFGym confinement</u>



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
	En cas d'échange de petit matériel pendant la séance, application du <u>protocole</u> d'hygiène
	Privilégier le travail des difficultés corporelles et difficultés à l'engin
	Possibilité de travailler en synchro et en collaboration dans le respect des préconisations sanitaires
	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
	Les usagers nettoient les tapis utilisés
FIN DE SEANCE	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 OU ESPACE DE 144M² (12M X 12M)

