

Protocole sanitaire de reprise de l'activité gymnique salle Steredenn Saint Brieuc

Chers adhérent.e.s, parents, professeur.e.s et gymnastes,

La situation sanitaire liée à l'épidémie du Covid-19 étant encore préoccupante, la reprise sportive tant attendue ne peut se faire qu'avec des aménagements. La rentrée 2020 sera donc différente de ce que nous connaissons et nous espérons que cette situation de transition, ne sera que temporaire.

Ainsi, l'équipe dirigeante du club de la Bretonne, en concertation avec ses entraîneur.e.s et le service des sports de Saint-Brieuc, a élaboré un protocole de reprise des entraînements de gymnastique. Ce protocole, contraignant, impose à toutes et tous un effort notable sur des aspects essentiels : ponctualité, hygiène, équipements individuels ; etc... Mais il permet la reprise de la gymnastique avec les équipements dédiés, enjeu primordial pour nos clubs et la municipalité.

Vous trouverez ci-après, les nouvelles règles du vivre ensemble liées à ce protocole. Nous vous demandons de bien vouloir le lire et l'expliquer aux enfants utilisant les locaux tant dans le cadre scolaire qu'associatif.

Comptant sur votre compréhension,
Sportivement,

Thierry Stiefvater Eric Rannou Philippe Carro Loïc Maurin
Adjoint au sport Saint Brieuc Président Club Olympique Briochin Président de St Brieuc C.S.T Président de La Bretonne

Outils règlementaires ayant permis l'élaboration de notre protocole club :

- Le guide de recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives.
Ministère des sports
- Le guide d'accompagnement de reprise des activités sportives.
Ministère des sports
- Les Décrets 2020-663 du 31 mai 2020 consolidé du 22 juin 2020 et 2020-1035 du 14 Août.
Journal Officiel
- Le plan de relance de la Fédération Française de Gymnastique du 30/06/2020.
FFGym
- Le Protocole d'hygiène proposé par le Fédération Française de Gymnastique.
FFGym
- Les conseils de mise en pratique du déconfinement reçu du Comité Régional de Gymnastique.
FFGym Bretagne
- Le protocole du club de gymnastique de Auray (56), appliqué depuis le 11/06/2020.
Serge ROBERT _ Président du club de Auray _ Président du Comité départemental FFGym 56.

Protocole sanitaire post confinement

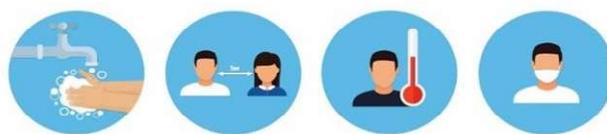
- reprise des entrainements en salle -

Durée d'application :



Ce protocole sera mis en œuvre dès à présent et jusqu'à nouvel ordre.

L'Agence Régionale de Santé et les informations reçues du ministère des sports et des différentes fédérations sportives seront les sources privilégiées pour envisager les éventuels futurs allègements de ce protocole ou sa suspension.



Maîtriser l'ASPECT SANITAIRE :

- Les principes de la distanciation physique deviennent la règle : gestes barrières imposés à toutes et à tous, port du masque obligatoire dans les locaux pour les personnes de plus de 11 ans (en dehors de la pratique sportive) et contacts réduits au strict nécessaire. Les encadrant.e.s portent le masque en toutes circonstances.
- Limitation de l'accès au gymnase aux seuls pratiquant.e.s et encadrant.e.s. Tenue de fiches de présence quotidiennes.
- Le respect d'une distanciation physique lors de la pratique sportive, impose 4m²/personne, ce qui correspond à une capacité de 150 pratiquant.e.s dans la salle Grande Ourse (36 maximum sur le praticable), 100 dans la salle Petite Ourse (GR), 15 dans la salle de danse, 4 dans le bureau, 8 dans le local matériel. La taille de nos groupes habituels est en cohérence avec ces capacités hormis pour les utilisateurs de la salle de danse et la baby-gym pour lesquels nous expliquerons ci-après les adaptations.
- Interactions entre les groupes proscrites dans la mesure du possible.
- Produits de lavage et de désinfection mis à disposition des gymnastes dès l'entrée dans les locaux et de façon continue lors de la pratique sportive (lavages réguliers imposés des mains).
- Planification des temps de désinfection des matériels utilisés (durant la séance et/ou après la séance). Toutes les adhérentes et tous les adhérents seront mis à contribution dans ces tâches.
- Les principes généraux sont regroupés sur des fiches synthèse affichées en salle et transmises aux familles par mail : "Je suis gymnaste" _ "Je suis parent de gymnaste" _ "Je suis entraîneur.e".



Aménager l'espace :

- Entrée / Sortie :

- Une circulation est organisée et matérialisée dans l'ensemble des locaux, permettant de réduire au maximum les croisements de personnes.
- **Entrée interdite aux parents et accompagnateurs**, seuls les licencié.e.s sont autorisé.e.s à accéder au gymnase. Les enfants sont déposés et récupérés à l'extérieur de la salle. L'entrée se fera par les portes vitrées et la sortie par la porte située au niveau inférieur de la salle Steredenn. Une exception sera faite pour les parents des enfants de Baby-Gym et les parents qui aident en Gym Eveil.
- Les sportives et les sportifs devront arriver avec une tenue de sport, propre, déjà sur eux et les cheveux attachés.



- Sanitaires :

- L'accès aux sanitaires est possible en cours de séance (notamment lors du changement de zone pour laver ses mains couvertes de magnésie) mais imposera le port du masque et un lavage des mains en zone tampon avant le retour en salle. Le port de claquettes ou surchaussures sera obligatoire pour circuler entre les zones, dans la zone de circulation et accéder aux sanitaires.

- Zone tampon :

- Un espace d'accueil est prévu pour chaque groupe (10 à 30 places matérialisées). Cette zone, au sol pour faciliter les opérations de nettoyage, est réservée à la dépose des affaires personnelles (en sacs fermés) et assure l'emplacement individuel du masque et de la gourde de chacun.e des gymnastes.
- De la même manière, les encadrant.e.s sont invité.e.s à isoler leurs affaires personnelles dans un sac ou une boîte plastique à couvercle.
- La désinfection de cette zone tampon sera réalisée à l'issu de chaque séance.

- Zones de pratique sportive :

- La salle Grande Ourse de gymnastique est divisée en 9 zones :
 - Zone Barres Asymétriques
 - Zone Poutre
 - Zone Saut de cheval
 - Zone Barres parallèles – Arçons
 - Zone Barres fixes-Anneaux
 - Zone Sol
 - Zone Piste d'accro
 - Zone Trampoline
 - Zone Baby-Gym

- La salle Petite Ourse (GR) est divisée en 2 zones :
 - Praticable 1 de l'entrée
 - Praticable 2 du fond
- La salle de danse constitue une zone en tant que telle
- La désinfection des mains sera exigée à chaque entrée dans l'une de ces zones ; soit à chaque "changement d'agrès" pour la GAM GAF.
- Les cheveux devront obligatoirement être attachés pour éviter que les adhérent.e.s ne touchent leur visage avec leurs mains
- Le petit matériel utilisé fréquemment dans chaque zone sera rangé au sein de sa zone afin de limiter les déplacements en salle. Un marquage sera effectué pour identifier ces matériels.
- Les circuits d'apprentissages aux agrès seront aménagés en respectant autant que possible le respect de leur zone d'exercice.
- La circulation des enfants entre ces zones devra être faite de manière logique et ordonnée de façon à longer les zones voisines. **Le port de claquettes sera obligatoire sur ces parcours.**
- **Cas particulier du fitness en adaptation à la salle de danse :** une inscription en ligne se réalisera pour chaque cours avec une limitation à 14 personnes.
- **Cas particulier de la Baby Gym :** afin de limiter le nombre de parents/enfants dans la zone des parcours, le groupe sera séparé en deux : la moitié dans la zone Baby gym et l'autre moitié dans la salle de danse. Ces deux demi-groupes intervertiront à mi-cours. L'entraîneur.e naviguera entre les 2 demi groupes pour donner les consignes, corriger,... Comme les entraîneur.e.s, les parents accompagnants devront porter un masque pendant toute la durée de la séance et se déplacer en claquettes ou surchaussures dans les zones de circulation.
- **Cas particulier de la Gym éveil :** des groupes de parents bénévoles se relaient afin d'aider les entraîneur.e.s pendant les séances. Ils devront également porter un masque pendant toute la durée du cours et se déplacer en claquettes ou surchaussures dans les zones de circulation.



Adapter l'activité sportive :

La pratique de la gymnastique sera forcément différente de ce que nos adhérent.e.s connaissent jusqu'à présent : pratique individualisée, distanciation, répétitions de situations d'apprentissages...

- Une reprise progressive :
 - o Les entraîneur.e.s offriront une reprise graduée de la pratique, tenant compte des niveaux techniques et des aptitudes physiques constatés.
 - o Les protocoles sanitaires auront, dans un premier temps, une forte emprise horaire sur les séances. Les automatismes devront s'acquérir et ils laisseront alors davantage de place à la pratique sportive.
- Des situations pédagogiques avec peu de matériels :
 - o Afin de limiter les échanges de matériels au sein des groupes, et donc les temps de désinfections ; les entraîneur.e.s proposeront des situations pédagogiques avec le souci d'utiliser le matériel adapté et en nombre réduit. Privilégier les exercices "basics".
 - o Afin de matérialiser les espaces d'exercice où les zones d'attente, il conviendra de proposer un nombre de situations pédagogiques suffisant afin de réduire les files d'attentes.
- Les contacts physiques seront réduits au strict nécessaire :
 - o Manipulations et parades des entraîneur.e.s réduites et conditionnées à des lavages de mains réguliers.
 - o Travail en binôme ou en groupe (entraide) à proscrire sur cette période (hormis pour les ensembles GR).
 - o Les bacs à magnésie utilisés collectivement seront supprimés et remplacés par des dispositifs individuels (pour les groupes compétitifs, chacun.e devra prévoir une petite boîte plastique à son nom). L'usage de la magnésie peut au besoin être réservé à l'entraîneur.e qui, elle-seule ou lui seul, en déposera sur les agrès.
 - o Les cheveux devront obligatoirement être attachés pour éviter que les adhérent.e.s ne touchent leur visage avec leurs mains
- Créneaux horaires raccourcis :
 - o Un intervalle d'environ 15 minutes est créé entre chaque groupe suivi par le même entraîneur.e afin d'éviter les croisements de gymnastes à l'entrée de la salle. Pour ce faire, le 1^{er} créneau est raccourci de +/- 10 min, tandis que le créneau suivant est reculé de +/- 10 min par exemple.
- Activités extérieures :
 - o Certaines activités pourront être proposées à l'extérieur de la salle (échauffement, circuits sportifs, repas lors des journées de stage, etc..).

Exemple d'une séance de gymnastique avec protocole Covid-19 :

Groupe exemple : Loisir 6-8 ans _ 16 enfants inscrits.

Séance initialement prévue de 17h00 à 18h30, réduite de 10 min afin de limiter les croisements de groupes, donc ramenée de 17h00 à 18h20.

- 16h55 Arrivée des gymnastes en tenue de sport propre, les cheveux attachés et accompagnés de leurs parents. Attente à l'extérieur avec port du masque et respect des distanciations physiques.*
- 17h00 Entrée des gymnastes en salle, suite à l'annonce du début de séance faite par l'entraîneur.e.
Lavage de mains avec solution hydroalcoolique mise à disposition.
Circulation ordonnée jusqu'à la zone tampon déterminée pour le groupe.
Changement de tenue et rangement des affaires personnelles en sac _ dépose du masque.
Les gymnastes chaussent leurs claquettes,*
- 17h10 Arrivée du groupe en zone de pratique sportive.
Lavage de mains avec solution hydroalcoolique mise à disposition.
Respect de la distanciation
Echauffement / Préparation physique / Placements corporels de base... (15 min minimum)*
- 17h30 Passage à l'agrès (un seul agrès envisagé en début de cycle, dans ce contexte sanitaire)
Lavage de mains lié au changement de zone de la salle (entrée en zone poutre par exemple).
Installation des situations pédagogiques & communication des consignes
Pratique sportive (40 min environ)
Désinfection et rangement des matériels utilisés.*
- 18h10 Retour en zone tampon
Changement de tenue et port du masque à nouveau
Désinfection de sa zone individuelle*
- 18h20 Sortie de salle.
Récupération par les parents présents à l'extérieur*
- Temps de désinfection complémentaire assurée par l'entraîneur.e.
Mise en place anticipée du matériel pour le groupe suivant.*
- 18h30 Arrivée du groupe suivant.*

Je suis GYMNASTE

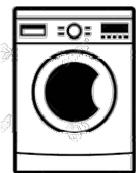
Je ne viens PAS en SEANCE si je suis MALADE



Fièvre



Toux



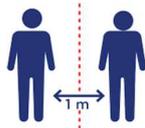
J'arrive en séance dans une tenue propre,
cheveux attachés.

Je lave mes affaires en rentrant à la maison.

J'ai un sac, pour ranger mes affaires personnelles :
ma gourde, ma boîte pour la magnésie
(identifiés à mon nom), mon masque, des
mouchoirs...



En séance, toutes mes affaires y seront rangées.



Je porte le masque lors de mon arrivée au gymnase et
jusqu'au début de ma pratique sportive.

Je respecte les distances et sens de circulation.

J'attends le début de mon cours, à l'extérieur du gymnase.
L'entraîneur.e donne le signal pour entrer en
salle. Je respecte les distances et sens de
circulation.



Je me lave les mains avant, pendant la séance.

Pour circuler entre les zones et aller aux sanitaires,
je chausse mes claquettes.



Je fais en sorte de ne pas toucher mon visage.

Je participe à la désinfection et au nettoyage du matériel utilisé.

Je suis parent de gymnaste

Je ne conduis pas mon enfant en séance s'il est malade ou si quelqu'un dans son entourage proche l'est.



Fièvre



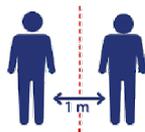
Toux



Je fais en sorte que mon enfant dispose d'une tenue propre et complète. Sac + gourde identifiée avec le nom de l'enfant... (pas de prêt ou d'échange de tenues ou accessoires)

Je dépose et récupère, à l'heure, mon enfant à l'extérieur du gymnase. J'attends à l'extérieur, entrée interdite et réservée aux seuls gymnastes.

Je suis ponctuel afin de limiter les croisements de groupes d'enfants



Je porte le masque aux abords du gymnase et je donne l'exemple aux plus jeunes.

Je respecte la distanciation physique.

Si besoin d'échanger avec l'entraîneur.e de mon enfant, je privilégie l'envoi de SMS ou de Mail.



Je suis entraîneur.e

Je ne viens pas en SEANCE si je suis MALADE



Fièvre



Toux



J'arrive en séance dans une tenue propre, les cheveux attachés. Je dispose d'une tenue de rechange si besoin. Je lave mes affaires en rentrant à la maison.

J'ai un sac, pour ranger mes affaires personnelles :
ma gourde, mon masque, des mouchoirs...
En séance, toutes mes affaires y seront rangées.



Je porte le masque lors de mon arrivée au gymnase et en permanence lors de l'encadrement de la pratique sportive.

Je limite les contacts et je réduis les manipulations et parades aux gestes essentiels.
Les séquences manipulées seront conditionnées à une hygiène des mains renforcée.



Je me lave les mains avant, pendant et après la séance.

Je participe à la désinfection et au nettoyage du matériel utilisé.



J'explique le protocole sanitaire aux gymnastes et je veille à son application.
Les comportements inadaptés, répétés, pouvant amener à l'exclusion des personnes concernées.