


**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 la « fiche de recommandations générales » figurant en introduction de ce guide. Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

**RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ :**

- La Fédération Française de Gymnastique publiera des préconisations techniques et pédagogiques pour chacune de ses pratiques et de ses disciplines dans le cadre de son plan de relance.
- Ces préconisations seront modulables et évolutives au regard des mesures qui seront annoncées par le gouvernement. La documentation relative à la reprise d'activité sera téléchargeable sur le site fédéral: [www.ffgym.fr](http://www.ffgym.fr)

**LES PUBLICS CONCERNÉS :**

- L'ensemble des licenciés de la Fédération Française de Gymnastique est concerné par la stratégie de déconfinement respectueuse des mesures sanitaires proposée dans un cadre extérieur et/ou dans les salles spécialisées.
- 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 (2 m) sur les sites d'accueil prévus dans le programme 2S2C.

**LES ACTIVITÉS 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 excluant le contact dans le respect du protocole sanitaire. La sécurité du licencié 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. Pour tous les gymnastes, cette période est l'occasion d'une reprise progressive et adaptée tenant compte de la baisse d'activité physique prolongée au cours du confinement.

## ACTIVITÉ SPORTIVE

## GYMNASTIQUE

## LES AMÉNAGEMENTS DE LA PRATIQUE IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE (formes d'activités et/ou cadre de pratique) :

- 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 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](http://www.ffgym.fr)
- 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 de celui-ci 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). Un lavage des mains au savon ou avec un soluté hydro-alcoolique (SHA) sera systématique avant l'entrée dans la salle de pratique, puis en fin d'entraînement. Ce lavage des mains sera renouvelé régulièrement en cours d'entraînement. Sa fréquence sera en fonction de l'organisation de la séance (passage d'un seul ou de plusieurs gymnastes par agrès) et de la capacité des gymnastes à ne pas porter les mains au visage jugée par l'entraîneur.
- Pour les gymnastes utilisant de la magnésie, l'utilisation du SHA durant l'entraînement est non recommandée car inefficace (privilégier le lavage au savon). En extérieur, un lavage des mains avec une solution hydro-alcoolique pourra être proposée avant et après l'entraînement.
- Les séances seront organisées par groupe de 10 personnes (entraîneur(s) compris) pour respecter les mesures de distanciation recommandées dans le cadre d'une activité sportive. Plusieurs groupes de 10 personnes pourront accéder au gymnase dans le respect des règles de distanciation entre les groupes et à l'intérieur du groupe. Un espace individuel d'au moins 4 m<sup>2</sup> par personne est recommandé, en statique et de 2 mètres de distance minimale entre chaque pratiquant en dynamique.
- 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 circulations dans le gymnase (entrée et sortie différenciées) et les rotations entre les zones de pratique (salle attenante, zone d'agrès, espace de modules,...) seront indiquées précisément. Les horaires seront suffisamment espacés entre les groupes afin d'éviter les croisements à l'arrivée sur le site.
- Il sera exigé une tenue par entraînement, en se présentant idéalement directement en tenue sur le site. Aucun accès à un vestiaire collectif 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, le port du masque est recommandé pour les entraîneurs. En dehors des entraînements, les gymnastes suivront les préconisations réglementaires concernant le port du masque.
- Afin de respecter l'absence de contact, les parades seront proscrites à l'exclusion des interventions de sécurité.
- Le nettoyage quotidien du matériel gymnique est impératif. Afin de dépasser les difficultés relatives à l'utilisation des praticables et au regard des réserves émises sur les moquettes, les praticables ne seront utilisés que recouverts de tapis individuels ou de tapis de réception dans les diagonales. Cette disposition

## ACTIVITÉ SPORTIVE

## GYMNASTIQUE

permettra d'éviter tout contact avec la moquette et d'autoriser le nettoyage selon les normes prévues dans le guide de recommandations des équipements sportifs, sites et espaces de pratiques sportives ; cette même disposition s'appliquera pour les fosses creuses ou pleines et tout le matériel recouvert de moquette dès lors que cela n'en dénature pas les propriétés, ni les conditions d'une pratique en sécurité.

- Le bio nettoyage du matériel individuel nominatif (rouleaux, élastiques, petit matériel de musculation...) à la fin de chaque entraînement est nécessaire. Le bio nettoyage des engins en GR et dans l'univers EVOLUGYM est obligatoire avant et après chaque exercice de groupe (un exercice peut comporter plusieurs répétitions, il s'interrompt au changement d'engin(s) ou de partenaire(s)) ; la transmission d'engins est autorisée à cette condition à laquelle s'ajoute le lavage de mains de tous les participants avant et après chaque exercice.
- En complément des séances proposées, ou dans le cas où une association ne serait pas en mesure de proposer une reprise de l'activité en salle ou à l'extérieur, les adhérents pourraient se voir proposer :
  - des séances à distance (RDV 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](http://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](http://www.ffgym.fr)