

Le Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique vous présente sa Newsletter. Cette lettre d'information est l'organe officiel de communication entre le Comité et les clubs de la Région affiliés à la FFGym.



Newsletter # **40** | Septembre 2020

information

CORONAVIRUS COVID-19

LE POINT SUR LA SITUATION

LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

JE SUIS ENTRAÎNEUR ...



***Port du masque obligatoire et permanent.**

*Concernant les parades, elles sont **autorisées mais de manière modérée.**

L'utilisation de la sono/musique/vidéo : l'entraîneur est le seul responsable de l'appareil.

Les mesures barrières pour les gymnastes

Distanciation

1 mètre représente un "**carré**" d'exercice soit : 1m devant, derrière et de chaque côté soit **4m²**.



- La version consolidée au 13 août du décret du 10 juillet **autorise l'ouverture des vestiaires collectifs.**
- Les collations et l'hydratation doivent être **gérées individuellement et marquée par son utilisateur.**
- **L'échange ou le partage d'effets personnels** (ex : serviette) **est interdit.**
- **L'utilisation de matériels sportifs personnels est à privilégier,** à défaut, le **matériel sportif commun est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.**
- **L'utilisation d'aspirateurs,** et par extension **l'utilisation des sèche-cheveux et sèche-mains est déconseillée** dans les établissements publics (risque de propagation importants).
- **L'accès aux sanitaires** doit être **régulé.**

LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

JE SUIS GYMNASTE ...



- **Gymnastique Rythmique**

Les **échanges d'engins** : Chaque gymnastes doit **se laver les mains** après chaque nouvelle série d'exercices nécessitant une collaboration.

- **Gymnastique Acrobatique**

Les gymnastes restent dans la zone qui leur est attribuée. Privilégier la longe plutôt que les parades.

La discipline nécessite une rupture des règles de distanciation pour la réalisation de certaines exigences dont « la petite formation ». Les **ruptures de distanciations sont donc autorisées** pour le travail de ces exigences.

- **Team Gym**

La discipline nécessite une rupture des règles de distanciation pour la réalisation de certaines exigences dont « la petite formation ». Les **ruptures de distanciations sont donc autorisées** pour le travail de ces exigences.

Les mesures barrières pour les Baby Gym

ECHAUFFEMENT/ MISE EN TRAIN	Privilégier une mise en train/ échauffement en extérieur (course etc..)
	Si Mise en train/échauffement en salle : respect des zones attribuées (repères visuels) pour chaque enfant
	Mise en train/Echauffement conduit par l'animateur
PENDANT LA SEANCE	Les enfants ne portent pas de masque
	Les enfants restent dans la zone qui leur est attribuée
	Limiter les échanges de matériel pendant la séance, ou à défaut avec lavage intermédiaire
	Disposition des ateliers adaptée
	Autonomie + sécurité : privilégier les situations en autonomie
	Présence autorisée d'accompagnants avec port du masque obligatoire et permanent
	Utilisation sono/musique : l'animateur est le seul responsable de l'appareil
	Toilettes : Accès en amont ou après la séance - pas de circulation "libre" - lavage des mains
FIN DE SEANCE	L'animateur nettoie le matériel utilisé (tapis, plan incliné, agrès péda, petit matériel...)
	Les fosses doivent être condamnées pendant cette période
	Départ immédiat dès la fin de la séance afin de permettre au groupe suivant de rentrer (éviter l'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'animateur)



Vous pouvez retrouver toutes les informations concernant le **protocole sanitaire** à suivre, ainsi que des **conseils techniques et pédagogiques** pour animer les séances des Baby Gym, sur le site de la FFGym en cliquant sur [ce lien](#).

Les mesures barrières pour l'accueil et les zones de circulation

- **Les portes d'entrées non-automatiques resteront ouvertes** dans la mesure du possible pour éviter les contacts sur leurs surfaces.
- La **distanciation spatiale sera marquée au sol**.
- **Aucuns bancs** ou **aucunes chaises** ne sera rendu disponible dans les halls.
- **"La marche en avant"** est à privilégier, si le bâtiment le permet. Dans tous les cas un **couloir "aller"** et un **couloir "retour"** devront être matérialisés pour éviter les croisements des personnes, en respectant la distance nécessaire.
- Afin de limiter les risques de contamination (boutons de porte, parois, matériels sportifs...), **le lavage des mains à l'entrée et à la sortie de l'établissement est imposé à tout public**.

Les mesures barrières pour les gradins et les lieux de convivialité



Recommandations sanitaires à la pratique sportive dans le contexte de la COVID-19

Au moment de la reprise ou au décours de la pratique sportive, **tout sportif présentant des signes ou des symptômes évocateurs d'une atteinte par la COVID-19 est isolé et pris en charge médicalement**, comme les personnes non sportives atteints du virus.

- **Pour les personnes ayant contracté la COVID-19 (test RT-PCR positif) :**

Une consultation médicale s'impose avant la reprise. Celle-ci a pour objet de rechercher d'éventuelles complications liées à l'infection et de vérifier notamment l'intégrité de l'appareil cardiovasculaire et de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive. **C'est le médecin qui autorise la reprise sportive et qui en fixe les modalités adaptées à l'état de santé du sportif.**

- **Pour les personnes ayant été en contact avec un cas confirmé :**

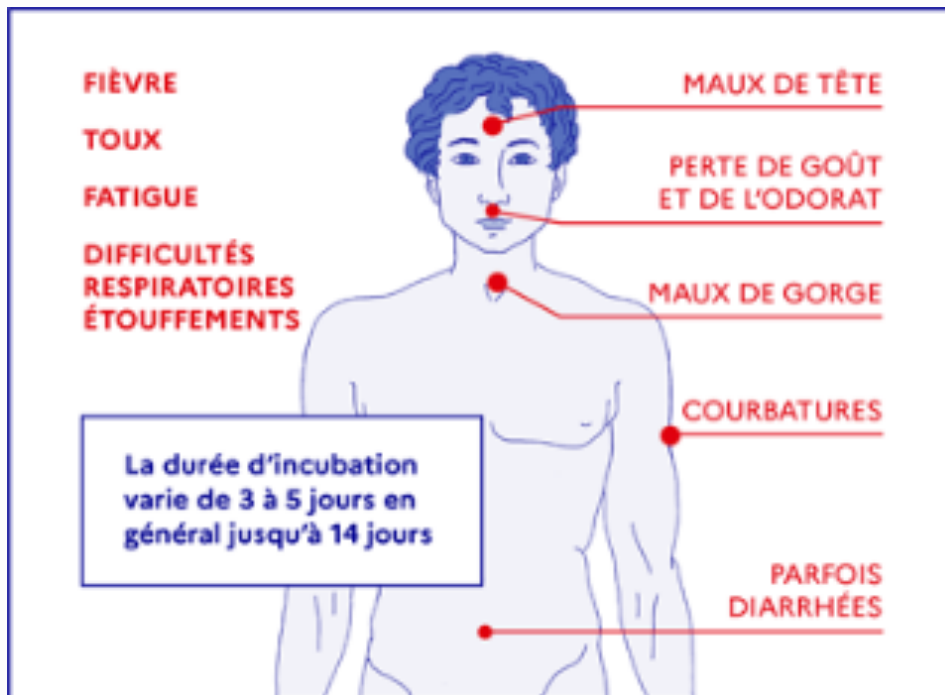
Une **consultation n'est pas nécessaire** mais vous avez la possibilité de **faire un test** :

- Si **test RT-PCR négatif**, retour à l'entraînement **accepté** mais **pas avant le 10ème**.
- Si **test RT-PCR positif**, le sportif doit être mis en **quatorzaine (14 jours)** et retour au point n°1.

Signes d'alertes de la COVID-19 et conseils à suivre

ARRÊTER IMPÉRATIVEMENT TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET CONSULTER RAPIDEMENT UN MÉDECIN DEVANT L'APPARITION DES SIGNES D'ALERTE SUIVANTS :

1. Douleurs thoraciques (dans la poitrine)
2. Dyspnée (essoufflement anormal)
3. Palpitations (sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement)
4. Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
5. Perte brutale du goût et/ou de l'odorat
6. Fatigue anormale
7. Température supérieure ou égale à 38° au repos, à distance de l'activité
8. Reprise ou apparition d'une toux sèche



SUIVRE LES CONSEILS SUIVANTS :

- Respecter les 10 règles d'or des cardiologues du sport (voir ci-dessous)
- Ne pas prendre de paracétamol à titre préventif (risque de masquer la fièvre)
- Ne pas prendre d'anti-inflammatoire y compris aspirine et ibuprofène sans avis médical
- Ne pas s'automédiquer à l'hydroxychloroquine
- Ne pas pratiquer seul dans des zones isolées et/ou difficilement accessibles par les secours
- Surveiller sa température régulièrement au repos, à distance d'un exercice

Les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours l'échauffement et la récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Formation "Manager COVID-19"

Dans la prolongation du plan de relance des clubs, la Fédération a également décidé d'accompagner les Comités Départementaux, Comités Régionaux et les Pôles dans leur reprise d'activité sportive par le biais d'une **formation E-learning "Manager Covid-19"**.

Cette formation à la fonction de « Manager Covid-19 » dont le rôle est d'une part de **connaître les mesures sanitaires et leur évolution**, et d'autre part de les **mettre en œuvre au sein de l'organisation**, doit permettre **d'organiser sereinement la reprise de l'activité sportive quotidienne**, les différents stages et de rassurer les acteurs de la gym.

Ce module de formation sera **accessible jusqu'au 30 septembre 2020 sans limite de consultation**. Et des mises à jour régulières seront effectuées selon les recommandations sanitaires en vigueur.

Pour accéder à cette formation, il vous suffira d'inscrire une personne en suivant les directives fédérales qui vous seront transmises dans un mail spécifique avec votre identifiant et mot de passe.

Focus sur un partenaire : GYMNOVA



CREME DE MAGNESIE

- ✔ Pouvoir couvrant optimal
- ✔ Grip performant
- ✔ Mêmes propriétés désinfectantes que les solutions hydro-alcooliques

En savoir plus

Made in France
Fabriqué en France

gymnova
CREME DE MAGNESIE
EXTRA PURE
SANS ALCOOL
MADE IN FRANCE
250ML
8.4 FL OZ

N'hésitez pas à consulter leur site pour plus d'informations en [cliquant ICI](#).

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades



auvergne-rhone-alpes.ffgym.fr



[FFGym Auvergne-Rhône-Alpes](#)

Comité Régional Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique
10 avenue Viviani 69200 VENISSIEUX

04 78 00 08 85 | contact@auvergne-rhone-alpes-ffgym.fr