



## **Consignes et nouvelle organisation section GYMNASTIQUE** saison 2020-2021

### ► **ACCES A LA CASERNE**

#### **- Modification des places de stationnement des adhérents civils valides du CSG-S.**

Le parking face au gymnase a dû être réattribué aux résidents de la caserne.

Sauf pour les adhérents atteints de Handicap Moteur et Visuel, pour accéder au gymnase, il faudra désormais se garer devant le poste de sécurité (30 places) ou sur les places balisées le long de la route nationale (à l'intérieur de la caserne), Un cheminement pour accéder au gymnase sera indiqué ultérieurement sur un plan.

Nous devons bien sûr continuer à nous présenter au Poste de Sécurité (masque obligatoire)

**- Pour les adhérents atteints de handicap moteur ou visuel**, les places de stationnement balisées handi sont maintenues sur le parking face au gymnase, et la dépose des véhicules ou taxis pourra continuer à se faire devant le gymnase

### ► **COVID 19**

***Pour protéger nos adhérents comme nos bénévoles, et pour pouvoir continuer nos activités, nous avons dû mettre en place des règles strictes.***

pour pénétrer dans le gymnase : Masque et passage au distributeur de gel mis à disposition obligatoires

**- Le nombre de participants aux séances de Gym Fitness sera limité à 20 personnes maximum, 15 pour les sections handisport et enfants.** Une distance de 2m entre chaque personne devra être maintenue pendant les séances. Suivant le nombre de personnes inscrites, un planning doodle pourra être établi.

**- Masque obligatoire pour pénétrer dans le gymnase**, également pour se déplacer à l'intérieur du gymnase et de la salle de musculation, aux toilettes, pour communiquer avec d'autres personnes, etc...Le masque pourra être retiré dès notre installation sur le tapis, et remis à chaque déplacement (sauf pour les enfants).

**- Chaque bénévole de la section handisport devra porter un masque et des gants pendant toute la séance**, et dans la mesure du possible ne devra manipuler qu'une seule personne. Les gants pourront être passés au gel plusieurs fois dans la séance en cas d'aide à une autre personne, ils devront être retirés dès la fin de la séance. **Les bénévoles de la section enfants** devront s'équiper du masque et se repasser les mains au gel à chaque manipulation ou communication rapprochée avec les enfants

**- Chaque adhérent de la section handisport** devra porter un masque pour entrer et se déplacer dans le gymnase, et également en cas de manipulation rapprochée avec un bénévole. Les roues des fauteuils devront être passées au spray désinfectant (le vôtre) dès l'entrée au gymnase (les bénévoles seront là pour vous y aider)

**- Nous vous proposons de venir avec votre propre tapis**, vous en trouvez à tout petit prix à Décathlon. Pour le côté pratique, privilégiez le tapis en caoutchouc (pour éviter qu'il s'enroule ou glisse) et une longueur suffisante (160 à 180 cm). Quoi qu'il en soit, les tapis du gymnase seront toujours dispos, mais il est plus raisonnable d'avoir le sien.

- **Grande serviette obligatoire** pour les sections Gym Handisport et Gym Fitness

- **Chaque adulte ou enfant devra avoir un grand sac** : pour y déposer ses vêtements (y compris les vestes, manteaux, chaussures d'extérieur...) Ce sac restera accroché au porte-manteaux ou déposé sur les bancs prévus à cet effet.

- **Chaussures de sport « spécifiques pour le sport à l'intérieur » obligatoires**. Les chaussures ayant servi à l'extérieur devront être déposées dans le grand sac. En cas d'oubli des chaussures, la séance se fera pieds nus

- **Chaque participant des sections Handisport et Fitness devra aussi avoir dans un petit sac** : un flacon de gel hydroalcoolique, un spray désinfectant et un petit chiffon pour l'éventuel matériel utilisé, une bouteille d'eau personnelle, une grande serviette. Ce petit sac pourra être déposé à côté du tapis

- **les personnes qui le désirent pourront apporter leur propre matériel** : élastique, petit ballon, mini-poids (500g à 1kg pour les filles, 1 à 2 kg pour les hommes)

Néanmoins, tout le matériel du gymnase restera disponible, avec obligation de désinfection avant et après utilisation.

- **Les parents ne devront pénétrer dans le gymnase que pour préparer leur enfant**, en restant uniquement dans le secteur vestiaire, **Masque obligatoire évidemment**. Ils ne pourront pas assister à la séance, et devront attendre à l'extérieur que la séance se termine, sauf cas de force majeure (les encadrants viendront les chercher dès la fin de la séance) **Pour toutes les sections, pas de spectateur tant que l'épidémie est là.**

- **Les enfants devront passer au lavage de mains ou gel avant la séance, et le protocole sera renouvelé pendant la séance**. Parents équipez éventuellement vos enfants d'un tube de savon neutre sans rinçage. L'enfant ne pénètre pas dans le gymnase avec des chaussures ayant servi à l'extérieur.

- **en fonction de la météo, des séances pourront être données en extérieur**, sur les pelouses au sein de la caserne.

- En cas d'aggravation de l'épidémie, ou de cas de Covid au sein de la Caserne, le gymnase sera à nouveau fermé, ainsi que la caserne, et des séances extérieures du type « marche active / étirements » seront mises en place au Stade des Barillettes à St Alban Leysse, comme au mois de mai/juin dernier.

► **Le temps de l'épidémie, toutes les séances seront réaménagées de façon à prendre le moins de risques possibles** :

- **section Gym Fitness** : pas de travail à 2, ni de circuit training, pas de déplacements dans les exercices, et dans un premier temps peu d'utilisation de matériel. Le plus souvent possible, lorsque la météo et les températures le permettront, nous combinerons des séances extérieures, et nous laisserons les portes du gymnase grandes ouvertes.

- **section Gym Handisport** : dans un premier temps, nous n'utiliserons pas la salle de musculation, et nous nous efforcerons de faire une partie de la séance en gym collective. Nous allons donc en profiter pour travailler l'autonomie !

- **section Gym Enfants** : pas de self défense pour l'instant, et les bénévoles devront le moins possible assister les enfants en les touchant. Donc nous privilégierons les parcours d'adresse et acrobatiques en autonomie.

**LE MASQUE protège les adhérents entre eux et les bénévoles**

**LES GANTS protègent les bénévoles.**

**LE SAVON ou le GEL HYDROALCOOLIQUE nous protègent tous**