



Activités gymniques d'entretien et de forme



Avertissement : L'activité présentée dans cette fiche doit se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans la fiche générale « Recommandations fédérales » figurant en introduction de ce guide.

Ces deux fiches sont indissociables et leur lecture successive, absolument nécessaire.



Demandes aux pratiquants

- Se laver les mains avant, pendant et après la pratique ou le contact avec une surface, avec du gel hydroalcoolique ou du savon (essuie-mains personnel et jetable),
- Respecter la distanciation sociale minimale entre les personnes (minimum 2 m),
- Éviter tout contacts physiques avec d'autres participants (avant, pendant et après la séance),
- Éviter d'essuyer la transpiration à main nue et utiliser une serviette personnelle, un bandeau au niveau du front ou du poignet,
- Pratique de la gym douce pieds-nus, se masser les pieds avec du gel hydroalcoolique avant et après la pratique de l'activité.

Matériel obligatoire à fournir par les participants

- Masque (non obligatoire pour la pratique sportive ; cependant, obligatoire pour tout déplacement à l'intérieur de l'enceinte sportive),
- Gel hydroalcoolique,
- Serviette personnelle, bandeau éponge,
- Mouchoirs jetables et/ou papier absorbant,
- Collations et boissons personnelles.

Recommandations fédérales

- Prohiber le prêt de matériel,
- Faire pratiquer uniquement des exercices sans matériel partagé (matériel individuel),
- Nettoyer et désinfecter systématiquement le matériel individuel à la fin de chaque séance,
- Privilégier le face-à-face pédagogique,
- Ne pas proposer d'exercices impliquant des parades ou du travail à plusieurs,
- Recourir à la démonstration pour les corrections individuelles ou globales, cependant si l'animateur est amené à s'approcher d'un pratiquant à moins de 2 mètres (pour corriger un exercice ou en cas d'accident par exemple), le port du masque est obligatoire,
- Manipulation du matériel pour la musique uniquement par l'animateur.

Conseils de reprise

- Reprise progressive, insister encore plus sur l'échauffement qu'habituellement,
- Ne pas oublier le retour au calme après la séance,
- Penser à l'hydratation.

Dans les établissements recevant du public de type plein air, l'activité peut être maintenue sans limitation de nombre.