



Préconisations pédagogiques*
sur la mise en place d'une séance extérieure
organisée pour 2 groupes
de 6 personnes

*Document susceptible d'évoluer en fonction de la situation sanitaire.

Afin d'accompagner au mieux nos clubs EPGV, dans le cadre de la mise en place de séances GV adulte, depuis le 1^{er} septembre 2020, nous vous proposons un protocole de gestion de l'activité. Ce protocole est structuré autour de 3 grands axes.

1 Préconisations pédagogiques sur la mise en place d'une séance extérieure

organisée pour 2 groupes de 6 personnes

2 Règles sanitaires

3 La séance adulte

4 Recommandations de pratiques

5 Les points de vigilance



Contexte



Vous venez de recevoir l'info juridique n°124 dans lequel vous trouvez un paragraphe qui précise les conditions de pratiques des activités extérieures dans un espace public :

« Interdiction des rassemblements, réunions ou activités sur la voie publique (Sentiers, plages, jardins, forêts,...) de plus de 6 personnes. Le ministère des sports a précisé, dans son « Guide de rentrée sportive » (Version du 19 septembre 2020) que les « Etablissement d'activité physique et sportive » n'étaient pas concernés par la limitation des 10 personnes instaurées par le précédent décret. A notre sens, et compte tenu de la rédaction identique du décret du 16 octobre, la même règle s'applique pour la limitation à 6 personnes. Les activités physiques extérieures ne sont donc pas limitées en nombre de participants. Si toutefois, sur votre territoire, les pouvoirs publics limitent le nombre de participants aux activités extérieures à des groupes de 6, cela ne signifie pas que la séance est limitée en nombre de participants, en effet, rien n'interdit à l'animateur de gérer plusieurs groupes de moins de 6 participants. »

Voici un exemple d'organisation de séances pour accompagner les animateurs :

Type de séance

Une séance extérieure mixte de 35 à 60 min qui repose sur la combinaison de :

- ✕ Séquences d'exercices autour d'une activité d'endurance qui peut être : la marche ou marche active, la marche Nordique, la course à pied, le Bungy-Pump
- ✕ Séquences d'exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de proprioception....

Lieu

Dans un parc ou un espace qui va permettre à l'animateur d'organiser sa séance de la manière suivante :

- 1 Un espace ou spot qui va lui permettre de réaliser une combinaison d'exercices cardio et de renforcement musculaire. On appelle ça un bloc
- 2 Un espace type sentier avec un tour calibré de 4 à 10 min pour réaliser les séquences de travail sur la marche, marche nordique ou la course à pied.



Rôle de l'animateur

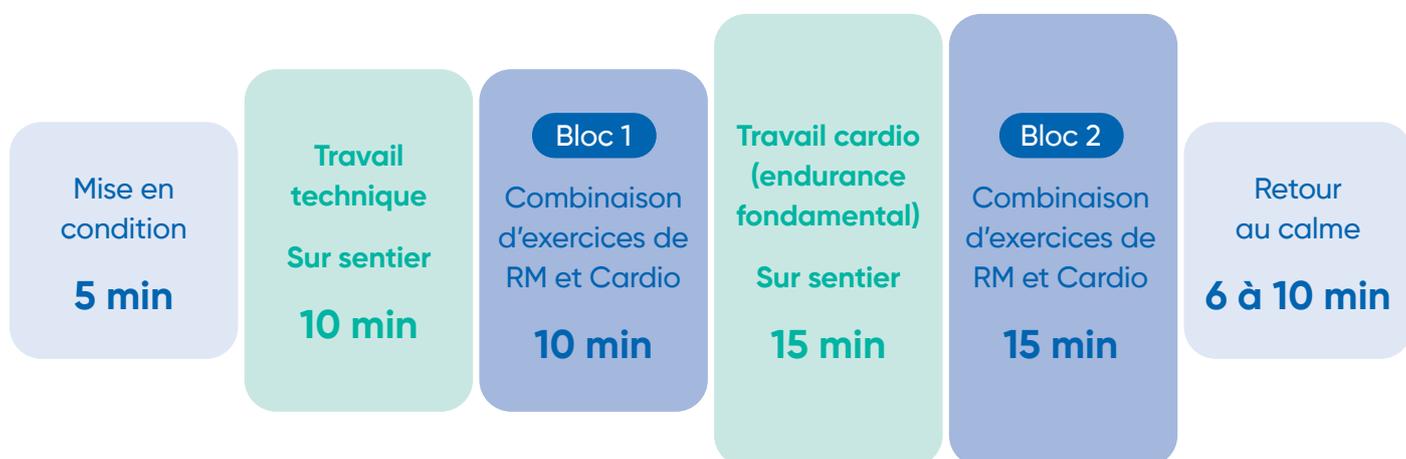
Il est le **chef d'orchestre**. Il est au centre de la séance et fait fonctionner les deux groupes de manière distincte. Il fait le lien entre les différents exercices.

IL propose et veille à une occupation et **gestion de l'espace qui permet le respect du protocole sanitaire**.

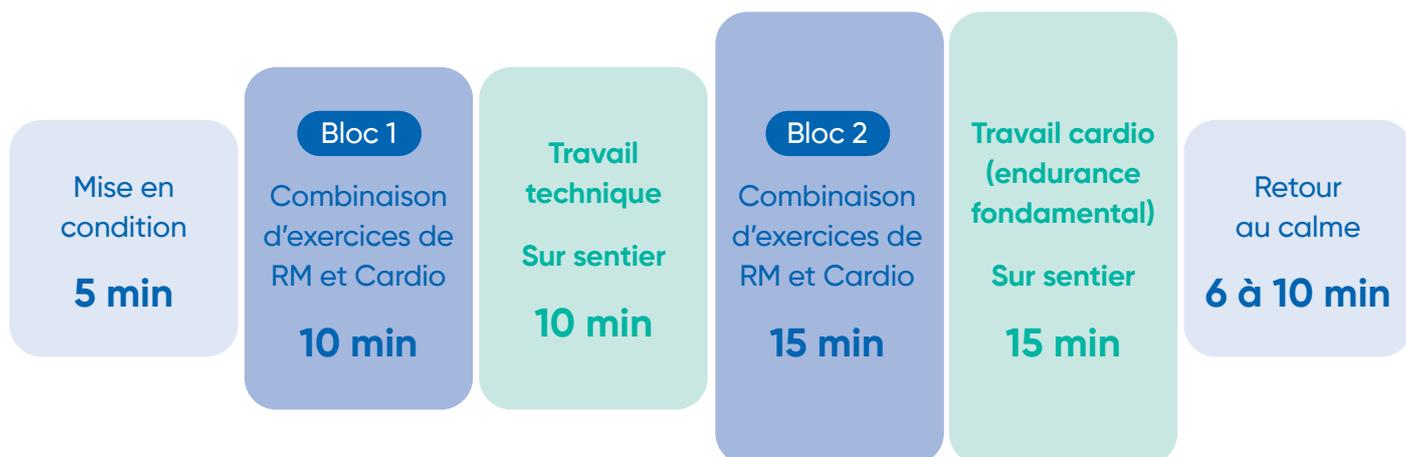


Exemple de format de séance et d'organisation par groupe :

Le groupe 1 : 6 personnes



Le groupe 2 : 6 personnes



Points d'attention sur les blocs d'exercices

Favoriser le travail d'exercices sans matériel.

Si vous souhaitez travailler avec du matériel nous vous conseillons d'utiliser uniquement les sangles en latex qui doivent être désinfecté avant le cours et après le cours. Veillez à mettre à disposition une sangle par personne et qu'aucun échange ne se produise pendant la séance. Avec ou sans matériel lorsqu'on lance le premier bloc les choses doivent aller vite, très vite !

Pas plus d'un nouvel exercice par bloc, mais les options d'exercices connus par les pratiquants sont possibles voire recommandées !

Vous devez maîtriser quelques progressions logiques.

Exercice de base :

Squat ➤ Évolution cardio ➤ Squat saut arrière ➤

Exercice de base :

Squat ➤ Évolution force ➤ Squat poids de corps ➤ Squat 1 jambe



Si on constate fatigue ou difficulté chez un pratiquant
on propose une option plus simple
Si on constate de l'aisance on n'hésite pas à complexifier
la proposition. Pensez à jouer avec les options.

En fonction de l'intensité et de la coloration que vous voulez apporter
à vos séances, vous pourrez enchaîner vos blocs composés de 4, 5 ou 6
exercices de la façon suivante (selon l'importance du groupe).

Exemple de construction de blocs par une combinaison d'exercices :
Force (F) et Cardio (C).

Exercice de base :

Bloc 1 > F > F > F > F

Bloc 2 > F > F > C > F

Bloc 3 > F > C > F > C

Bloc 4 > C > C > F > C



Règles sanitaires



Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon et/ou avec une solution hydro alcoolique (SHA) et se sécher les mains avec un dispositif papier/tissu à usage unique.



Éviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche.



Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt.



Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable.



Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique comme ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade, maintenir une distance physique d'au moins 1 mètre à l'arrêt.



Désinfecter régulièrement les objets manipulés.

La séance adulte

LE LIEU DE PRATIQUE



L'accès à l'établissement est autorisé par la collectivité.



Vigilance quant à l'entrée et à la sortie des personnes (gestion du flux).



Les vestiaires sont accessibles dans le respect de la distanciation physique.

LA SÉANCE



Un registre des pratiquants présents à la séance est tenu et une note d'information est remise à chaque participant.



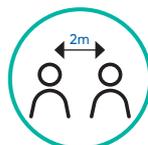
Les kits de distanciation permettent de garantir l'espace entre les pratiquants.



Les pratiquants et l'animateur se lavent les mains à l'aide d'un gel hydroalcoolique personnel.



Le matériel est de préférence personnel. Pas de prêt de matériel entre pratiquants.

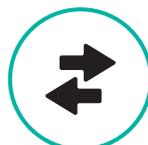


Respect d'une distance de 2m entre les participants.

À L'ISSUE DE LA SÉANCE



Les pratiquants et l'animateur se lavent les mains. La salle est si possible aérée et le matériel collectif désinfecté.



Un temps est prévu entre deux séances pour la gestion des pratiquants entrants et sortants.

Recommandations de pratiques

SÉANCES EN EXTÉRIEUR

Pendant la séance

- Donner du sens à l'intérêt de faire de l'activité physique.
- Démarrer votre activité progressivement en privilégiant dans vos séances des séquences sur la technique d'activité et l'endurance fondamentale.
- Intégrer dans vos séances des exercices de renforcement, d'équilibre, de proprioception.
- Favoriser les moments d'apprentissage au niveau postural dans les exercices de renforcement musculaire (placement des épaules, du dos, du bassin...).
- Privilégier les temps d'échanges, les temps conviviaux, le lien social, le travail en binôme, les défis, les jeux, dans le respect des règles de distanciation physique.
- Encourager la personne à compléter cette séance par une séance en autonomie.
- L'animateur garde à disposition un kit sanitaire (gant, masque, gel) en cas de problème sur un pratiquant ou sur l'utilisation de matériel commun.

➔ **Nombre de pratiquants pour les activités sportives organisées dans l'espace public (Forêts, sentiers, plages,...) : le Ministère des Sports précise que les associations sportives ne sont pas soumises à la déclaration en préfecture pour les rassemblements de plus de 10 personnes.**

Nous conseillons à l'animateur d'être en possession de sa carte professionnelle lors de la sortie.



Les points de vigilance



Réduire l'intensité



Organiser l'espace



Dédoubler les cours ou alterner les présences sur le créneau (par exemple 40min de séance au lieu d'une heure et 3 cours enchainés sur 2 heures)



Porter une attention particulière au respect des règles sanitaires lors des activités d'opposition, des sports collectifs, des activités dansées à 2, des danses collectives.



Véhiculer des messages de respect des mesures barrières pour leur santé



Le matériel est personnel. Exceptionnellement, le matériel collectif pourra être utilisé si le club est en mesure de garantir sa désinfection systématique après utilisation.

