

COVID-19

# Plan d'organisation

des activités de la GRS du Ponant applicable  
à compter de janvier 2021 dans le contexte de la pandémie de Covid-19

Il est établi sur la base des recommandations  
du Ministère des sports,  
de la Fédération Française de Gymnastique (FFG)  
de la Ville de Brest,  
et de l'établissement scolaire Estran-Charles de Foucauld



# SOMMAIRE

Mesures générales

Traçabilité des entrées

Modifications des horaires d'entraînements

## EN COMPLEMENT DES MESURES GENERALES :

Accueil des gymnastes Baby, N1, N2, N3

Accueil des gymnastes débutant et loisir

Accueil des gymnastes Individuelles

Accueil des gymnastes Ensembles

## ANNEXES

Fiche pratique COVID : que faire en cas de symptômes

Attestation formation manager COVID

Mesures barrières : je suis gymnaste

Déclaration de consentement reprise d'activité gymnaste mineur

Déclaration de consentement reprise d'activité gymnaste majeur

Déclaration de consentement reprise d'activité non pratiquant

## CONTACT

# MESURES GENERALES

- Seuls les gymnastes, entraîneurs, bénévoles et toutes personnes habilitées auront accès aux espaces d'entraînements.
- Les horaires d'entraînements doivent être strictement respectés.
- Toute absence doit être OBLIGATOIREMENT signalée par le billet d'absence disponible sur [www.grsduponant.com](http://www.grsduponant.com)
- Accès au matériel uniquement aux entraîneurs.
- Toute personne présentant un symptôme du Covid 19 ou en contact avec un malade ne doit pas se présenter au gymnase.
- Respect des gestes barrières par tous, gymnastes, entraîneurs, parents....
- Lavage soigneux des mains à l'entrée et à la sortie du gymnase par tous et au retour des toilettes.
- Distanciation d'un mètre entre gymnastes et entraîneurs et de 2 mètres entre les gymnastes en dynamique sauf lorsque par sa nature même, l'activité sportive ne le permet pas.
- Port du masque dès l'arrivée et au départ, et lors des déplacements dans le gymnase. Non obligatoire pour les gymnastes de moins de 6 ans.
- Désinfection du petit matériel à la fin de chaque entraînement par chaque gymnaste.
- Désinfection du praticable 1 fois par jour avec un virucide.
- Reprise progressive et modérée de l'activité des pratiquants.

# TRACABILITE DES ENTREES

- Registre nominatif des personnes accueillies avec les horaires de présence.  
Les données seront supprimées après 1 mois.
- Le billet d'absence doit OBLIGATOIREMENT être complété sur  
[www.grsduponant.ca](http://www.grsduponant.ca), en cas d'absence.

# **MODIFICATIONS HORAIRES ENTRAINEMENTS**

Compte tenu du couvre-feu à partir de 20 heures, le gymnase ferme à 19 heures.

Les groupes ayant habituellement entraînement jusqu'à 20 heures devront quitter le gymnase pour 19 heures.

**Attention !!! Modification des horaires pour les groupes suivants :**

Jeudi de 17H30 à 19H, entraînement pour les groupes :

- Niveau 3 Intermédiaire
- Régional B 13 ans et -
- Duo régional B TC
- Régional TC

Vendredi de 17h30 à 18H30, entraînement pour le groupe Baby

Vendredi de 17H30 à 19H, entraînement pour les groupes :

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3 pré-compétition

# ACCUEIL DES GYMNASTES

## Niveau 1, Niveau 2, Niveau 3

L'accompagnateur dépose et récupère le gymnaste à l'entrée de la grande salle, en haut des escaliers pour la petite salle.

Le gymnaste se rend seul dans les salles d'entraînements.

Le masque est obligatoire à partir de 6 ans.

En complément des mesures générales ([page 3](#)), à chaque entraînement, le gymnaste :

- arrive au gymnase en tenue de sport adaptée et coiffé d'un chignon
- apporte dans un sac marqué à son nom :
  - une paire de chaussettes propres,
  - une bouteille d'eau ou gourde pleine à l'arrivée
  - une paire de claquette
  - une petite serviette de toilette
  - un paquet de mouchoirs jetables

Les affaires restent hors de contact des effets personnels des autres gymnastes.

Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements etc.

# ACCUEIL DES GYMNASTES

## Débutant et Loisir

L'accompagnateur dépose et récupère le gymnaste à l'entrée de la grande salle, en haut des escaliers pour la petite salle.

Le gymnaste se rend seul dans les salles d'entraînements.

En complément des mesures générales ([page 3](#)), à chaque entraînement, le gymnaste :

- arrive au gymnase en tenue de sport adaptée et coiffé d'un chignon
- apporte dans un sac marqué à son nom :
  - une paire de chaussettes propres
  - une bouteille d'eau ou gourde pleine à l'arrivée
  - une paire de claquette
  - une petite serviette de toilette
  - un paquet de mouchoirs jetables

Les affaires restent hors de contact des effets personnels des autres gymnastes.

Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements etc.

# ACCUEIL DES GYMNASTES INDIVIDUELLES

L'accompagnateur dépose et récupère le gymnaste à l'entrée de la grande salle, en haut des escaliers pour la petite salle .

Le gymnaste se rend seul dans les salles d'entraînements.

En complément des mesures générales ([page 3](#)), à chaque entraînement, le gymnaste :

- arrive au gymnase en tenue de sport adaptée et coiffé d'un chignon
- apporte dans un sac marqué à son nom :
  - un masque
  - un cahier et un stylo
  - une paire de demi pointe
  - une paire de chaussettes propres
  - une paire de claquette
  - une paire de genouillères
  - une bouteille d'eau ou gourde pleine à l'arrivée
  - une petite serviette de toilette
  - un paquet de mouchoirs jetables

Les affaires restent hors de contact des effets personnels des autres gymnastes.

Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements etc.

# ACCUEIL DES GYMNASTES

## ENSEMBLES

L'accompagnateur dépose et récupère le gymnaste à l'entrée de la grande salle, en haut des escaliers pour la petite salle.

Le gymnaste se rend seul dans les salles d'entraînements.

En complément des mesures générales (page 3), à chaque entraînement, le gymnaste :

- arrive au gymnase en tenue de sport adaptée et coiffé d'un chignon
- apporte dans un sac marqué à son nom :
  - un masque
  - une paire de demi pointe
  - une paire de chaussettes propres
  - une paire de claquette
  - une paire de genouillères
  - une bouteille d'eau ou gourde pleine à l'arrivée
  - une petite serviette de toilette
  - un paquet de mouchoirs jetables

Les affaires restent hors de contact des effets personnels des autres gymnastes.

Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements etc.

# ACCUEIL DES GYMNASTES

## SECTION SPORTIVE

Le gymnaste se rend seul dans les salles d'entraînements après les cours scolaires.  
A la fin de l'entraînement, l'accompagnateur récupère le gymnaste à l'entrée de la grande salle, en haut des escaliers pour la petite salle.

En complément des mesures générales ([page 3](#)), apporte

- un masque
- une bouteille d'eau ou gourde pleine à l'arrivée
- une petite serviette de toilette
- un paquet de mouchoirs jetables

L'utilisation des vestiaires est autorisée dans le respect de la distanciation.  
Les gymnastes de la section sportive conservent leur matériel en salle de danse.

Les affaires restent hors de contact des effets personnels des autres gymnastes.

Pas de partage de bouteille d'eau, de nourriture, de vêtements etc.

# ANNEXES

Fiche pratique COVID : que faire en cas de symptômes

Attestation formation manager COVID

Mesures barrières : je suis gymnaste

Déclaration de consentement reprise d'activité gymnaste mineur

Déclaration de consentement reprise d'activité gymnaste majeur

Déclaration de consentement reprise d'activité non pratiquant

# FICHE PRATIQUE COVID

## Que faire en cas de symptômes ?

Que faire si votre enfant a des symptômes de la maladie Covid-19, ou tout autre symptôme

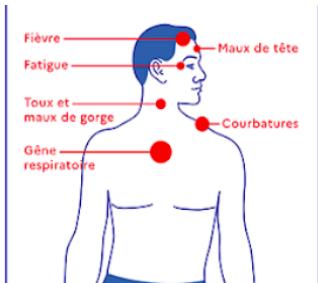
- Garder votre enfant à domicile, en isolement jusqu'à disparition des symptômes.
- Prévenir le responsable COVID de la GRS du Ponant de l'absence  
[covid.grsduponant@gmail.com](mailto:covid.grsduponant@gmail.com)
- Avant le retour à l'entraînement, notifier par mail à [covid.grsduponant@gmail.com](mailto:covid.grsduponant@gmail.com) que vous avez consulté un médecin et qu'un test n'a pas été prescrit, ou transmettre le résultat négatif du test réalisé.

**A NOTER :** Si votre enfant commence à être malade lors de l'entraînement, il sera isolé du groupe, l'entraîneur vous demandera de venir le récupérer rapidement, vous suivrez les mêmes consignes énoncées ci-dessus.

Que faire si votre enfant est un cas positif de la maladie Covid-19 ou est un cas contact à risque\* ?

- Le gymnaste (symptomatique ou non) ne doit pas se présenter aux entraînements

\*Cas contact à risque : ayant eu un contact direct avec un cas confirmé Covid positif, sans masque



0 800 130 000 (appel gratuit)

[gouvernement.fr/info-coronavirus](http://gouvernement.fr/info-coronavirus)



**Titulaire du certificat :** Manager Covid - GRS DU PONANT 53029.126

**Intitulé du module :** Prévention COVID-19 Secteur Sportif FFGYM



## OBJECTIFS

Connaître les mesures sanitaires à mettre en place pour permettre la reprise de l'activité physique



## PROGRAMME

Protocole à l'arrivée sur site  
Respecter les nouvelles consignes  
Les gestes essentiels  
Comportement à adopter pendant l'activité physique  
Comportement à adopter après l'activité physique

N° de déclaration d'activité : 52 72 01087 72 N° TVA intra-communautaire FR : 444 532 603 82

Le 14/09/2020

Certifié Romuald ABADIE, Directeur

# LES MESURES BARRIÈRES POUR LA GYMNASTIQUE

## JE SUIS GYMNASTE ...



Je ne viens pas à l'entraînement si je suis malade



Je me lave les mains en arrivant, pendant la séance et en quittant le gymnase

Si je ne me sens pas bien pendant l'entraînement, je le signale à l'entraîneur

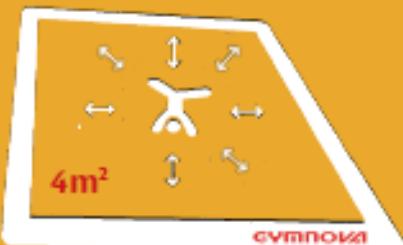


Je lave mes affaires en rentrant à la maison



J'arrive dans une tenue propre sans passer au vestiaire

Je respecte les distances



\*4m<sup>2</sup> (2 x 2 mètres) : minimum 1 mètre de distance entre chaque individu

Je ne touche pas mon visage pendant l'entraînement





# Formulaire de reprise d'activité Pour les mineurs

Le présent formulaire définit les conditions auxquelles l'adhérent reprend une activité au sein du club **GRS Du Ponant** dans le cadre de la sortie du confinement liée à la crise sanitaire du Covid-19.

Je soussigné(e) .....

Représentant légal de l'enfant .....

Numéro de licence 53029.126. ....

Atteste :

- Avoir pris connaissance des modalités de reprise des activités;
- Être volontaire pour une reprise des activités par mon enfant en dépit de la crise sanitaire;
- Avoir pris connaissance des conditions sanitaires mises en place par le club conformément aux dispositions gouvernementales et de la Fédération Française de Gymnastique;
- S'engager à ce que mon enfant respecte les mesures obligatoires de protection;
- Reconnaître que malgré la mise en œuvre de conditions particulières, le club ne peut lui garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19\*;
- Que mon enfant ne présente pas, au moment de la reprise, de symptôme du Covid-19\* et qu'il n'a pas été en contact avec une personne touchée par le Covid-19\*;
- Ne pas amener mon enfant aux activités du club si ce dernier présente au moins un symptôme du Covid-19\*;
- Prévenir le club si mon enfant présente un des symptômes du Covid-19\*;
- Venir chercher mon enfant à l'entraînement sur demande des entraîneurs si ce dernier présente un des symptômes du Covid-19\*.

Fait à .....

Signature :

Le .....

## \*Symptômes du Covid-19

<b>Hors activité sportive</b>	- Orteils ou doigts violacés type engelure - Diarrhée - Maux de tête - Courbatures généralisées - Fatigue majeure - Perte de gout ou de l'odorat - Elévation de la fréquence cardiaque de repos
<b>Pendant l'activité sportive :</b>	- Douleurs thoraciques - Perte de connaissance - Essoufflement anormal
	- Malaise - Vertiges - Palpitation (sensation de battement de cœur irrégulier ou qui s'emballe)



# Formulaire de reprise d'activité Pour les majeurs

Le présent formulaire définit les conditions auxquelles l'adhérent reprend une activité au sein du club **GRS Du Ponant** dans le cadre de la sortie du confinement liée à la crise sanitaire du Covid-19.

Je soussigné(e) .....

Numéro de licence 53029.126. ....

Atteste :

- Avoir pris connaissance des modalités de reprise des activités;
- Être volontaire pour une reprise des activités par mon enfant en dépit de la crise sanitaire;
- Avoir pris connaissance des conditions sanitaires mises en place par le club conformément aux dispositions gouvernementales et de la Fédération Française de Gymnastique;
- S'engager à ce que mon enfant respecte les mesures obligatoires de protection;
- Reconnaître que malgré la mise en œuvre de conditions particulières, le club ne peut lui garantir une protection totale contre une exposition et/ou une contamination par le Covid-19\*;
- Que mon enfant ne présente pas, au moment de la reprise, de symptôme du Covid-19\* et qu'il n'a pas été en contact avec une personne touchée par le Covid-19\*;
- Ne pas amener mon enfant aux activités du club si ce dernier présente au moins un symptôme du Covid-19\*;
- Prévenir le club si mon enfant présente un des symptômes du Covid-19\*;
- Venir chercher mon enfant à l'entraînement sur demande des entraîneurs si ce dernier présente un des symptômes du Covid-19\*.

Fait à .....

Signature :

Le .....

## \*Symptômes du Covid-19

<b>Hors activité sportive</b>	- Orteils ou doigts violacés type engelure - Diarrhée - Maux de tête - Courbatures généralisées - Fatigue majeure - Perte de goût ou de l'odorat - Elévation de la fréquence cardiaque de repos
<b>Pendant l'activité sportive :</b>	- Douleurs thoraciques - Perte de connaissance - Essoufflement anormal - Palpitation (sensation de battement de cœur irrégulier ou qui s'emballe)



# Reprise des activités Encadrants (dirigeants, entraîneurs)

## DECLARATION

Cette déclaration doit être complétée et remise au responsable COVID 19\* de la **GRS du Ponant** avant toute reprise.

Je soussigné(e) .....

Numéro de licence 53029.126. ....

(Comité directeur, entraîneur salarié, bénévole entraîneur/aide animateur)

Statut :  Comité directeur  Entraineur salarié  Stagiaire  
(à cocher)  Membre actif  Bénévole entraîneur, aide animateur  Intervenant extérieur

Atteste :

- Avoir été informé(e) des mesures générales barrières et de distanciation sociale de reprise des activités sportives ainsi que des conditions spécifiques fédérales de reprise et m'engager à les respecter.
- Que le respect de l'ensemble des mesures mises en place amoindrit significativement le risque de contamination par le coronavirus sans garantir de risque nul.
- Respecter les mesures barrières et de distanciation sociale de droit commun dans le reste de mes activités et occupations extra sportives et m'engager à suivre les préconisations fédérales pouvant me demander une limitation temporaire de ma vie sociale (limitation des contacts) en fonction du niveau de circulation du virus.
- M'engager à ne pas me rendre auprès des sportifs et autres intervenants en cas d'apparition du moindre symptôme compatible avec une infection à COVID et à le signaler immédiatement à la structure et à un médecin pour bénéficier d'un dépistage selon les recommandations de droit commun.

Fait à .....

Signature :

Le .....



# CONTACT

## Référent COVID de la GRS DU PONANT

Dominique PRIEUR                    06 70 93 00 68

covid.grsduponant@gmail.com

## Consultation du plan de reprise

[www.grsduponant.com](http://www.grsduponant.com)

## Recommandation nationale

Télécharger l'application "TousAntiCovid"

## Contact national

Un numéro vert (gratuit) répond à vos questions en permanence,  
24h/24 et 7j/7 :    0 800 130 000

Protections des données personnelles :

Ces procédures suivront les prescriptions de la CNIL, dans le respect des règles établies pour le RGPD.

[www.grsduponant.com](http://www.grsduponant.com)

