



Informations Saison 2020-2021

Fonctionnement et mesures sanitaires



En gymnase

PROGRESSION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Les entraîneurs suivront les recommandations de Gymnastique Québec et de la Fédération de Cheerleading du Québec quant à la progression des habiletés travaillées dans les cours.

Il est important d'être conscients qu'en début de saison, il faut s'attendre à beaucoup de bases et de conditionnement physique.

En gymnase

MESURES À PRENDRE



ARRIVÉE AU GYMNASSE

L'entrée des athlètes se fera par la porte arrière exclusivement, où un entraîneur les accueillera, prendra les présences et supervisera les déplacements vers le gymnase. Aucun parent ne sera admis dans le bâtiment, sous aucun prétexte.

Les athlètes doivent arriver **dans les 15 minutes** avant leur cours, car sinon la porte extérieure sera verrouillée. Utiliser la "sonnette" de la résidence est strictement interdit.

DISTANCIATION

Les athlètes devront garder une distance de 2m entre eux à tout moment. Les entraîneurs respecteront également ce 2m, à moins d'une blessure ou d'assistance manuelle. Dans ce cas, l'entraîneur devra porter le masque et une protection oculaire. En cheerleading, les stunts seront permis dans une proportion moindre qu'à l'habitude.

DÉPART DU GYMNASSE

À la fin de l'entraînement, un entraîneur accompagnera les athlètes vers la sortie.

Les parents devront attendre les athlètes dans le stationnement, préférablement dans leurs voitures. La ponctualité est de mise.

MESURES SANITAIRES

Les athlètes devront se désinfecter les mains à plusieurs moments stratégiques, et désinfecter le matériel qui sera utilisé durant l'entraînement.

Le port du masque est OBLIGATOIRE lors des déplacements. À l'entraînement, les athlètes de GAF, GAM et STR pourront enlever le masque, alors que les athlètes de cheerleading devront le porter pour les stunts.

À avoir avec soi :

SAC POUR EFFETS PERSONNELS

Grand sac (exemple sac d'épicerie réutilisable) contenant :

- Vêtements d'extérieur **
- Effets personnels (n'avoir que le nécessaire)
- Serviette de plage

Masque : à porter dans les déplacements

Obligatoire pour les athlètes de 10 ans et plus, et **fortement suggéré pour tous**. Les athlètes se retrouveront dans des espaces plutôt confinés (entrée, vestiaires, couloirs...) et donc nous recommandons fortement que les athlètes plus jeunes portent également leur masque.

** Nous demandons que l'athlète arrive au gymnase déjà habillé pour l'entraînement, afin de limiter la circulation à la salle de bain. De même, nous demandons à ce que l'athlète soit allé à la toilette avant de venir au gym, autant que possible.

TROUSSE DE L'ATHLÈTE

Sac à traîner partout avec soi (exemple petit sac-à-dos) contenant :

- Petite bouteille de gel antiseptique (de type purell)
- Mouchoirs et sac hermétique pour les jeter
- Gourde d'eau préalablement remplie
- Chaussons ou bas (STR), ou espadrilles (CHEER)
- Autres accessoires pour l'entraînement (attelle, tape, etc.)
- Collation sans noix ni arachides, pour les groupes de 2h et plus

** Chaque athlète GAF-GAM aura son propre bloc de craie, fourni par l'entraîneur. Le contenant doit donc être assez gros pour contenir le bloc, et hermétique afin de ne pas faire de dégâts!

RECONNAISSANCE DE RISQUE

Les parents et athlètes doivent obligatoirement signer une déclaration avant le cours, concernant les risques liés à la Covid-19 et à la participation aux activités gymniques du club GymExpress.

COMMUNICATIONS

Des courriels vous seront envoyés par le club et les entraîneurs directement à partir du compte Amilia. Il est donc primordial de mettre vos informations à jour lorsque celles-ci changent. La page Facebook continuera à être une importante plateforme de communication également.

AIDE MANUELLE

Les entraîneurs accompagneront les athlètes de façon à ce que l'entraînement soit sécuritaire, et feront donc également de l'aide manuelle au besoin. Cette aide manuelle sera effectuée selon les mesures sanitaires exigées par nos fédérations, soit avec port du masque et de protection oculaire par l'entraîneur.

IMPORTANT À SAVOIR

RÈGLEMENTS

Les règlements habituels du GymExpress sont en vigueur, et nous ajoutons les mesures sanitaires reconnues, soit le port du masque, tousser ou éternuer dans le pli du coude, éviter de toucher son visage et ses cheveux et désinfecter ses mains souvent.

COLLATION

Les cours d'une durée de 2h ou plus auront une pause pour prendre une collation. Celle-ci sera prise directement dans le gymnase, et non dans la cantine. Afin de faciliter le tout, nous vous demandons de prévoir une collation qui se mange facilement (pas de cuillère) et qui se transporte bien et sans dégât. Elle ne doit pas contenir d'arachides ou de noix.

PONCTUALITÉ

L'arrivée des athlètes devra **OBLIGATOIREMENT** se faire **dans les 15 minutes** précédant le début du cours. Si un athlète arrive plus tôt ou plus tard que cette plage de 15 minutes, la porte extérieure sera verrouillée et l'athlète ne pourra **PAS** assister au cours. Les parents devront aussi assurer une bonne ponctualité lors de la fin des cours.

Arrivée :

Dans les 15 minutes précédant le début du cours.

Supervision d'un entraîneur : désinfection des mains, prise de présences.

Tous les athlètes se rassemblent dans l'entrée : port du masque OBLIGATOIRE pour les athlètes de 10 ans et plus, fortement suggéré pour les plus jeunes.

Déplacement vers le gymnase :

Supervision d'un entraîneur en tout temps.

Vestiaire attitré selon l'heure d'arrivée (vestiaires MIXTES, donc les athlètes doivent déjà porter leurs vêtements d'entraînement).

Échauffement :

Se déroule sur place, sur la serviette de plage personnelle de l'athlète.

* La serviette doit être nettoyée entre chaque entraînement. *

Entraînement :

Désinfection des mains entre chaque appareil, et désinfection du matériel utilisé par chaque groupe.

L'athlète transporte sa « Trousse d'entraînement » dans tous ses déplacements.

Le seul déplacement possible à l'extérieur du gymnase est pour aller à la salle de bain si nécessaire : aucun déplacement vers les vestiaires ou dans la cantine ne sera permis durant l'entraînement.

Départ :

Un entraîneur raccompagne les athlètes du gymnase jusqu'à la sortie.

Les parents attendent à l'extérieur du bâtiment.

Déroulement d'un entraînement type

LE DÉROULEMENT EXACT DÉPEND DU SECTEUR ET DU GROUPE. CEPENDANT, LES MESURES SANITAIRES SONT LES MÊMES POUR TOUS.



Bonne saison à tous,
ET BON RETOUR AU GYMNASSE!!

GYM
EXPRESS

Informations :
info@clubgymexpress.com