



PLAN DE LA RELANCE CLUB MAGNY-GYM

PRÉSENTATION
25 JUIN 2020

QUESTION



- Un 'CHAT' sur la plateforme ZOOM vous est offert à la droite de votre écran.
- Vous pouvez y poser vos questions directement pendant la rencontre et nous pourrons y répondre dans l'immédiat ou dans un courriel ultérieur qui sera envoyé à tous dans les plus brefs délais.

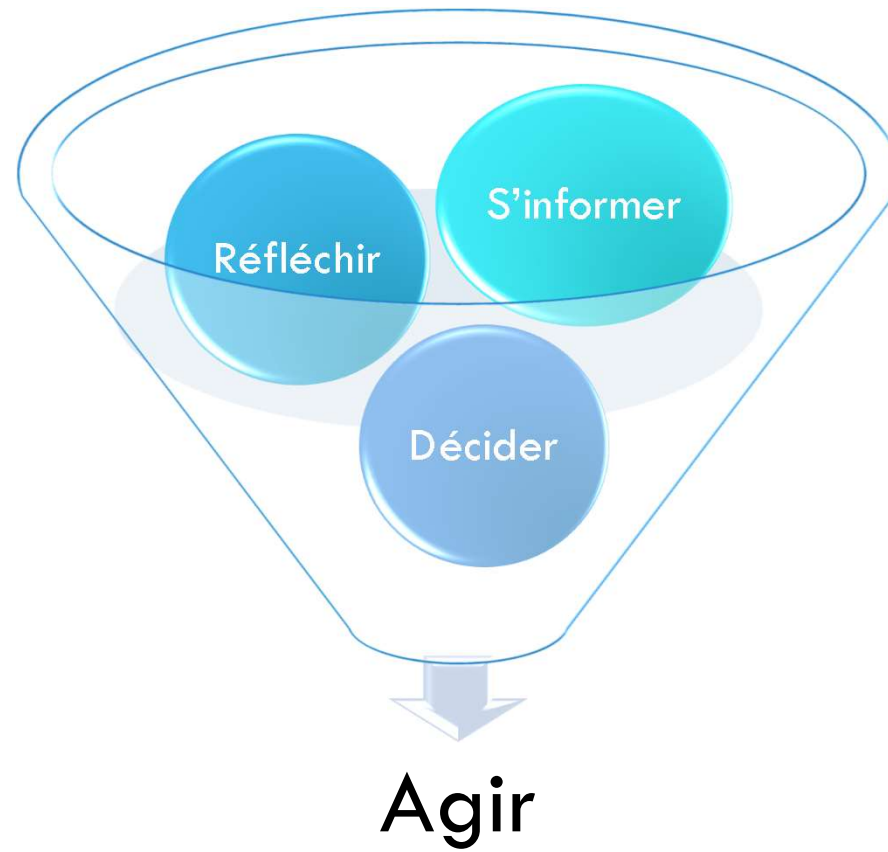
LE COMITÉ DE RELANCE

- Suite aux obligations ministérielles, de la CNESST et de la Santé publique, plusieurs consignes ont été mises en place par Gymnastique Québec afin de pouvoir reprendre les activités gymniques.
- Comme pour bien des domaines; nous devons penser à une « nouvelle gym »

Merci aux membres du comité de relance de Magny-Gym

- Hugo Canuel, président
- Marie-Pierre Brochu, vice-présidente
- Sophie Roy, administratrice
- Andrée-Anne Caron, coordonnatrice aux événements et adjointe administrative
- Lawrence Labrecque, entraîneur

Ces personnes m'ont vraiment aidée à :



PROCESSUS

■ Actions posées :

1. Dessiner un plan du gymnase

- Mesures de distanciation
- Déplacements unidirectionnels
- Déplacement du matériel gymnique au minimum

2. Notre plan de relance

- Déposer le plan complet à GQC
- Approbation reçue
- Mise en place des mesures de « la nouvelle gym »

■ ACTIONS POSÉES SUITE:

3. Sondage aux membres pour intérêt d'une session d'été
4. Inscriptions
 - Session de 6 semaines
 - 3 jours / semaine : mardi – mercredi – jeudi
 - Proposition de 3 plages horaires
 - Choix #1 et choix #2 de la part des parents
5. Confirmation de l'horaire
 - Courriel sera envoyé aux parents vendredi 26 juin en fin de journée avec la liste des gymnastes pour chaque plage horaire.
 - Important de bien le consulter puisque nous avons eu à utiliser le choix #2 à quelques reprises afin de concevoir un horaire réalisable en termes financiers, de ratio et de disponibilité du personnel.



PAR RESPECT DES CONSIGNES DE GYMNASTIQUE QUÉBEC

- Afin de minimiser les risques de propagation du virus
- Afin de recommencer la gym dans un milieu sain et de façon sécuritaire
- Afin de poursuivre nos activités (éviter une 2^e vague et un 2^e confinement)

VOICI À QUOI RESSEMBLERA
NOTRE « NOUVELLE GYM »

BAC D'EFFETS PERSONNELS



Grosseur du contenant ou nombre de litres ??? Il faut que la gymnaste soit capable de le transporter...



- Pourquoi un « bac de plastique »
 - Le plastique se lave et se désinfecte facilement
 - Facile de l'identifier sur le côté ET sur le dessus
 - Le couvercle permet une fermeture étanche à :
 - pluie
 - virus
 - saleté
 - etc
 - Sac du club (qui est peut-être un peu trop gros) OU petit sac à dos (pochette) pour les moments où tu auras à te rendre au SSE (pour apporter ta gourde et ton cahier seulement)



LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS

Ce qui est
obligatoire

- *MASQUE (couvre-visage)*
- *Gourde d'eau*
- Bouteille personnelle de désinfectant pour mains (Purell)
- Papier mouchoir
- Petit plat de plastique qui ferme étanche pour magnésium (nous fournissons le magnésium)
- Gants de barres asymétriques et poignets élastiques
- Petit vaporisateur d'eau personnel (pour tes gants de barres)
- Mitaines de four pour barre avec sangles
- Un duo-tang - Un crayon de plomb - Une efface
- Des élastiques et « bobépinés » supplémentaires
- Un sac de plastique pour déposer tes vêtements si mouillés
- *Poids de chevilles (1 livre)*
- *Élastique (thera-band) longueur = 1 mètre minimum*



LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS

Ce qui est
facultatif

- Serviette pour s'éponger. Tu auras probablement un peu chaud 😊
- Poids de chevilles : bien si possibilité d'acheter aussi des 2 livres pour les 13 ans et plus

- Rouleau d'entraînement et de massage

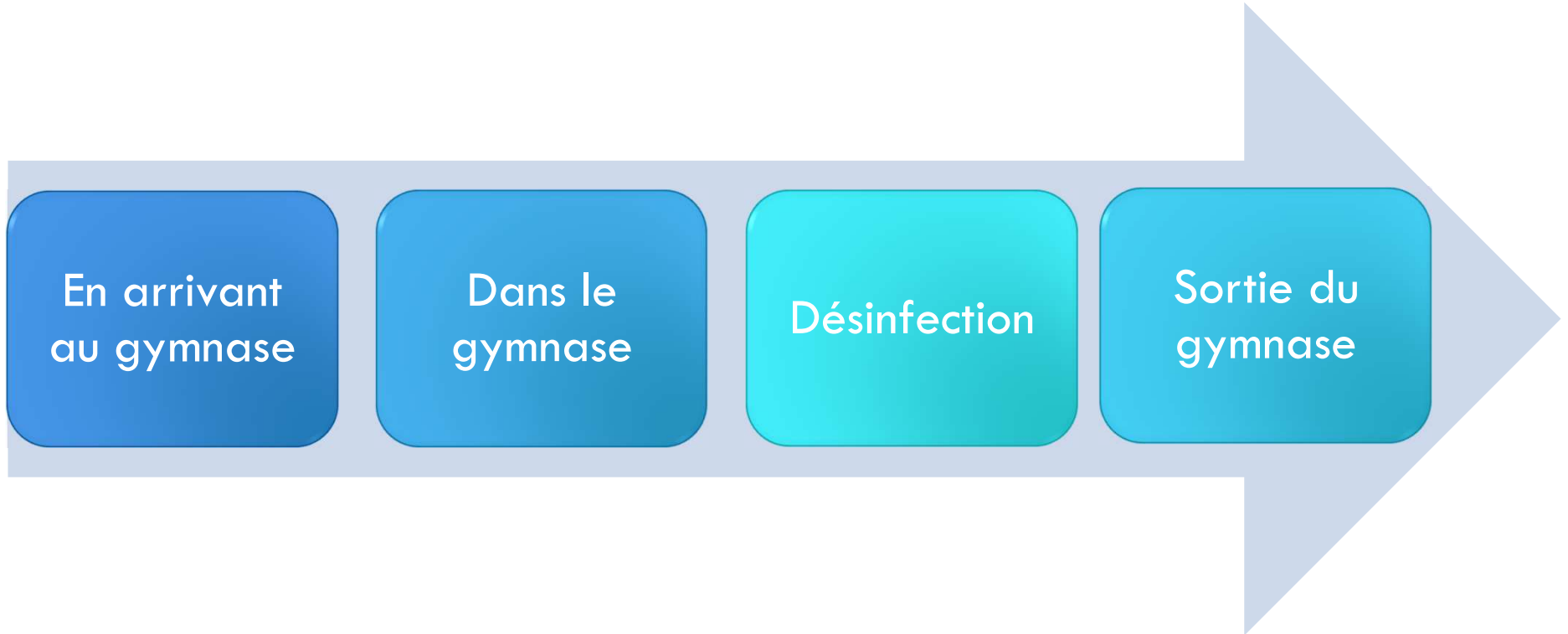


- « Slider »



- Pochette de plastique qui zip pour ton cahier – crayon – efface. Plusieurs gymnastes avaient déjà ce genre de pochette pour leur cahier
- Autre matériel personnel de préparation physique ...

DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT – PAS À PAS



AVANT DE PARTIR DE LA MAISON



- **PARENT : Prendre** la température de son enfant avant de quitter la maison pour s'assurer qu'elle se situe dans le niveau acceptable (les températures doivent être inférieures à 37,8°C ou 100°F). Les parents doivent « effectuer le dépistage » à chaque séance, avant d'amener leur enfant au gymnase.
- Pour toutes sortes de raisons, entre autres : le partage des lieux à Casault avec les membres du camp de jour de la Ville de Montmagny et diminuer la tâche « obligatoire » de nettoyage et de désinfection :
 - Toutes les gymnastes devront mettre leur **maillot** de gym à la maison;
 - **Pas d'accès** possible aux différents vestiaires;
 - **Cheveux bien attachés ; IMPORTANT**
 - Chacune devra penser à apporter son « **bac d'effets personnels** » à chaque entraînement.
 - **S'assurer** d'aller à la toilette **AVANT** son départ (pour éviter les déplacements)

EN ARRIVANT



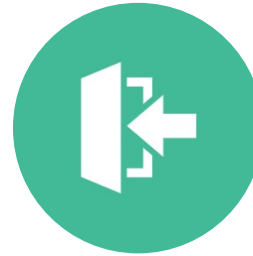
COVOITURAGE



STATIONNEMENT

- *Bien que le covoiturage ait souvent été utilisé, nous vous laissons le soin de connaître les recommandations de la Santé publique à ce sujet et de vous assurer d'une bonne communication entre vous.*
- *Idéalement, personne d'autre que les athlètes, les entraîneurs, le personnel ne sera autorisé à entrer à Casault ou au SSE. Nous devons limiter le nombre de personnes dans la zone d'accueil. Nous demandons donc aux parents de ne pas entrer au début et à la fin du cours.*
- *Si vous avez besoin de communiquer une information importante, nous proposons de la noter sur papier ou de dire à votre fille d'informer l'entraîneur de votre besoin de lui parler. Ainsi, l'entraîneur communiquera avec vous le plus rapidement possible par téléphone. (laisser le # pour vous rejoindre facilement).*
- *L'entrée des gymnastes se fera par la porte de la piscine. Nous aurons donc à orchestrer les mesures de distanciation avec les membres du club de natation lorsqu'ils auront aussi un entraînement.*
- *Se réunir dans le stationnement n'est pas souhaitable.*
- *Pour la sécurité de tous, le retard sera un irritant. S'il vous plaît, prendre soin d'être à l'heure.*

À L'ENTRÉE



HALL D'ENTRÉE ET
CORRIDOR



~~VESTIAIRE ET
CASIERS~~

- Tous devront respecter « **le 2 mètres** » sur le trottoir à l'entrée, dans le corridor de la piscine, dans la palestre...en tout temps;
- **Porter** son masque dans les aires communes = stationnement – corridor à l'entrée et à la sortie, pour aller à la toilette;
- **Station de désinfection** des mains à l'entrée;
- **Signer** le « registre de fréquentation des lieux »; et à nouveau désinfection...
- Les souliers resteront dans le corridor ou seront placés dans son « bac personnel »;
- Attendre l'entraîneur responsable tout en conservant les mesures de distanciation;
- **Entrer** dans la palestre avec son bac en suivant son entraîneur;
- **Déposer son** « bac personnel » à l'endroit indiqué par l'entraîneur.

DANS LE GYMNASE



ACCUEIL DANS LE
GYMNASE



ÉCHAUFFEMENT



ALIGNEMENT, CONSIGNES
ET EXPLICATIONS

DANS LE GYMNASSE : EXPLICATIONS DES CONSIGNES - ÉCHAUFFEMENT

- **Respecter en tout temps** les 2 mètres de distance;
- **Se déplacer** en file indienne (2m de distance), avec son entraîneur et son « bac personnel »;
- **Arriver avec son entraîneur** dans sa zone pré-identifiée. Toujours bien suivre les consignes de son entraîneur;
- **Désinfection** des mains avant le début de l'échauffement;
- **Rester** en tout temps avec son groupe et son entraîneur;
- **Respecter** les zones d'attente et des différents ateliers en tout temps et à tous les engins;
- **Éviter** tout contact avec les autres athlètes et les entraîneurs.

DANS LE GYMNASSE



ROTATIONS



DÉPLACEMENTS



PRÉPARATION
PHYSIQUE

DANS LE GYMNASSE : ROTATIONS - ENGINS - PRÉPARATION PHYSIQUE

- **Demander** avant tous déplacements ponctuels (ex: toilette) et **recevoir** l'autorisation de son entraîneur;
 - Le lavage des mains au lavabo, avec du savon (minimum de 20 secondes) est obligatoire;
- **Se déplacer** (2m de distance) avec son entraîneur et son « bac personnel » en suivant les flèches de direction;
- **Laver** ses mains avec sa bouteille personnelle de liquide désinfectant;
- **Ne pas utiliser** de salive;
- **Éviter** de se toucher le visage;
- **Tousser** dans son coude - Se laver les mains immédiatement si cela arrive;
- **Désinfecter** collectivement, selon les directives, le matériel à la fin de chaque rotation (comme on le fait dans un gym pour adulte) :
 - Il y aura une répartition des tâches pour chaque athlète;
 - Il y aura un produit désinfectant à tous les engins;
 - Désinfection de : petit matériel de préparation physique comme les poids, les tapis où il y aura eu beaucoup de contact avec les mains, le contour du trampoline du côté où les gymnastes s'appuient pour y monter...
- **Suivre** les rotations chronométrées et organisées afin de faciliter les transitions entre les engins selon le 2 mètres.

COLLATION



- Les collations et « gorgées » d'eau
 - Se prendront à l'intérieur puisque le tout sera déjà dans le « bac personnel ».
 - Il y aura permission d'aller dehors avec l'entraîneur, si le vas-et-viens demeure sécuritaire.
 - Si tel est le cas, toutes les mesures « d'entrée » devront être appliquées au retour de la collation.

HYGIÈNE PERSONNELLE

- **Désinfecter ses mains** (Purel personnel) entre chaque bloc d'entraînement;
- **Tousser ou éternuer** dans le pli de son coude ou le haut de son bras si pas de mouchoir de papier;
- **Éviter** de toucher son visage, ses cheveux (voilà la raison de bien attacher ses cheveux avant le départ de la maison);
- **Jeter** ses papiers mouchoir après utilisation;
- **Ne pas utiliser** sa salive;
- **Utiliser** son vaporisateur d'eau personnel en tout temps;
- **Désinfecter** son petit matériel personnel après chaque usage. Ranger dans son « bac personnel » après usage;
- **Porter** le masque dans les aires communes.



SORTIE DU GYMNASE



DÉPART

FIN DU COURS ET DÉPART

- À nouveau, **désinfecter** collectivement, et avec une tâche attitrée, selon les directives, la zone d'entraînement à la fin du cours;
- **Récupérer et ranger** ses effets personnels dans son « bac personnel » qui sera rapporté à la maison après chaque cours;
- **Désinfecter** ses mains;
- **Indiquer l'heure de sortie** sur le « registre de fréquentation des lieux »;
- **Désinfecter** ses mains;
- **En ne touchant à rien, se diriger** (2 mètres de distance) vers la sortie;
- **Les parents** « reprennent » la responsabilité de leur enfant dès leur sortie de la bâtisse.
- **Notez** que les départs hâtifs ne sont pas souhaités en raison des contraintes que cela exige. Il faudra le demander à l'avance en cas de besoin particulier.

PROGRAMMATION – DÉMARCHE DE RÉFLEXION

POUR UN RETOUR À UN ENTRAÎNEMENT SÉCURITAIRE, EFFICACE ET AGRÉABLE

Apporte tes
calendriers
d'entraînement et
tes notes
personnelles de ce
que tu as fais
comme condi, flex,
cardio durant
«la pause» de gym

Le niveau de « forme physique »

Chaque gymnaste s'est entraînée de façon personnalisée :

- Avec +/- de matériel
- À une fréquence et intensité +/- quantifiables
- Avec intérêt et motivation probablement variables en l'espace de plus de trois mois de « pause »

La diversité des groupes de la session d'été

- La présence des gymnastes variera :
 - d'une à trois présences par semaine
 - d'une à six semaines dans l'été
 - le tout selon la disponibilité et le choix des parents
- Un entraînement individualisé sera instauré
- Un suivi de l'évolution indiqué par la gymnaste à chaque présence

MOYENS DE COMMUNICATION

Par Courriel

- Andrée-Anne Caron
magnygym.info@gmail.com

Site Web

- www.magnygym.com

Groupe privé Facebook



Par téléphone

- À la palestre pour laisser un message d'absence de dernière minute:
418-248-2370 poste 4741

AIDE-MÉMOIRE :

Liste des effets personnels pour les gymnastes (obligatoires et facultatifs)

L'horaire des cours (par courriel)

Le plan de relance (ce document que vous recevrez par courriel)

Les moyens de communication

QUESTIONS ET SUIVIS



La rencontre de ce soir a été enregistrée et vous sera envoyée par courriel sous peu.

Nous vous enverrons également toutes les questions posées durant la rencontre avec les réponses à celles-ci.



**MERCI BEAUCOUP À TOUS POUR
VOTRE COLLABORATION**

Avec la collaboration, la patience
et la compréhension de tous, nos
gymnastes pourront pratiquer leur
sport favori.

Magny-Gym est toujours vivant! 😊