

# PIROUETTE AOÛT 2020

ÉDITION SPÉCIALE



CLUB MAGNY-GYM

LA  
“NOUVELLE GYM”  
EN SITUATION COVID

# QUESTION



- Est-ce le même document que celui reçu pour la reprise de la gym en juin ?

# RÉPONSE

- NON !!!
- Il explique ce que sera la gym cet automne et...



**fournit toutes les informations habituellement incluses dans *PIROUETTE* édition spéciale du mois d'août**

## UN MOT DE LA PART DES MEMBRES DE VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

La santé et la sécurité de nos athlètes, de leur famille et de notre personnel sont de la plus haute importance. Alors que nous reprendrons les activités dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, chaque décision, règle et procédure est mise en place dans l'intérêt de la sécurité et de la santé de tous les participants.

Les règles et procédures sont adaptées selon les directives ministérielles et de la Santé publique qui sont en constante évolution. Nous évaluerons constamment et ajusterons la situation en conséquence. Magny-Gym devra respecter les directives tout en minimisant autant que possible l'interruption de la « vie gymnique ».

Nous comprenons que certaines politiques et solutions ne feront pas le bonheur de tous nos membres. Bien que nous fassions de notre mieux pour créer un environnement optimal pour que chaque gymnaste puisse pratiquer sa gym en toute sécurité, nous sommes conscients de la prise de décision parfois difficile qui s'y rattache. Nous sommes également conscients que la distanciation physique imposée puisse avoir un effet sur l'ambiance et l'aspect social... Certaines gymnastes auront à se positionner sur le vrai « POURQUOI elles pratiquent la gymnastique ».

Compte tenu des informations qui vous sont et seront fournies, nous vous demandons de respecter les règles et procédures établies. Étant club membre de Gymnastique Québec, nous devons obligatoirement s'en tenir à notre plan de relance déjà approuvé et évalué lors des cours d'été. Nous sommes certifiés « COVID » et sans ce certificat, aucun cours n'est permis, aucune assurance n'est valide.

Nous mettrons tout en œuvre pour prendre soin de nos athlètes et de notre personnel en ajustant notre façon de faire afin d'assurer la continuité de la « NOUVELLE GYM » mais aussi à la viabilité financière du club. Nous aurons bien évidemment besoin de la collaboration de tous pour y arriver alors, merci de nous aider puisqu'en allant tous dans la même direction, nous y parviendrons !

# QUESTION À POSER



☎ 418-248-2370 poste 4741 (palestre)  
☎ 418-248-2370 poste 4786 (administration)  
✉ [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com)  
[www.magnygym.com](http://www.magnygym.com)

*\*N'hésitez pas à nous écrire par courriel;  
parfois plus efficace que le téléphone!*

NOUVEAU!

**POUR 2020-2021**

Brigitte Vézina: directrice générale et responsable technique, [brigitte.venus@globetrotter.net](mailto:brigitte.venus@globetrotter.net)  
(Ressources humaines / Horaire gymnique / Plateaux d'entraînement / Compétitions / etc)

Denise Vézina: adjointe administrative [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com) ET [magnygym.adjointe@gmail.com](mailto:magnygym.adjointe@gmail.com)

Facturation: [magnygym.facturation@gmail.com](mailto:magnygym.facturation@gmail.com), (Factures /Reçus/Paiements)

*Andrée-Anne Caron - Départ en congé de maternité! De retour en août 2021!*



Pour vous tenir informé en tout temps :

**Page Facebook:** Elle est destinée à tous! Nous y diffuserons les campagnes de financement et les différents événements!

**Groupe Privé Facebook :** Ce groupe s'adresse aux gymnastes et aux parents de gymnastes. Plusieurs informations à l'interne y sont diffusées : absences, modifications d'horaire, tempêtes, etc.

POUR SUIVRE  
LA GYM...

À QUELLES  
CONDITIONS ?

- 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 pratiquer la gymnastique.
- Comme pour bien des domaines; nous devons penser à une « nouvelle gym ». Donc...
  - Afin de minimiser les risques de propagation du virus
  - Afin de pratiquer la gym dans un milieu sain et de façon sécuritaire

Toutes les gymnastes respecteront les consignes en gardant le sourire

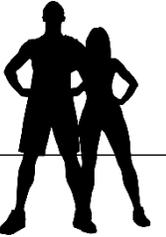
Parce que le plus important est :

Pouvoir faire de la GYM



# INFORMATONS

■ Actions posées par Magny-Gym :



**SESSION AUTOMNE 2020** : du 7 septembre au 23 décembre 2020

*ce qui donne un peu plus de 15 semaines pour la session*

 Congé de gym du 24 décembre au 3 janvier

## **FORMATION DES GROUPES ET HORAIRES**

Comme 65 gymnastes font partie du secteur compétitif ;

Comme le nombre d'entraîneurs est engagé en fonction du nombre de gymnastes par groupe ;

Comme il est important d'agir équitablement envers tous nos membres ;

Nous demandons à tous de comprendre que nous devons conserver une certaine rigueur dans les horaires de cours déjà établis. Nous souhaiterions tous vous satisfaire et, malgré les nombreux facteurs qui doivent être pris en compte, sachez que nous mettons tout en œuvre pour offrir un service de qualité. Voir l'horaire des cours directement dans le courriel.

## **NOS ENTRAÎNEURS**

Les entraîneurs forment une équipe dynamique, le plus possible à l'écoute de vos besoins. Si nécessaire, n'hésitez pas à les contacter. SVP, prendre un « rendez-vous » à l'avance.

*Une bonne communication parents/entraîneur sera un atout majeur dans la réussite de chaque gymnaste. Conservez bien l'adresse courriel de l'entraîneur de votre enfant afin de la contacter s'il y a quoi que ce soit... Son adresse courriel est disponible directement sur le courriel ou en la demandant à la direction.*

## CALENDRIER SCOLAIRE



Notez que le calendrier gymnique sera basé sur le calendrier scolaire du Centre de services scolaires de la Côte-du-Sud seulement. Il faut comprendre qu'il devient très complexe d'organiser des horaires de groupes en se fiant à 4 calendriers scolaires différents lors de fériés ou congés spéciaux. Nous prenons en compte que la possibilité de s'entraîner de jour lors de certains congés pédagogiques plaît bien aux enfants. Cela leur permet d'avoir un vendredi soir en famille ou entre amis. Merci de votre compréhension.

## CAMPAGNE DE FINANCEMENT



Une implication volontaire de la part de parents bénévoles ET la collaboration de toutes les gymnastes lors d'activités spéciales permettent de maintenir des coûts d'inscriptions accessibles.

**La seule obligation demandée par le conseil d'administration du club est la vente de 40 billets du tirage des Oies « Opti-Gym ». Gymnastes (et parents) du compétitif doivent s'engager lors de l'inscription, à vendre (ou acheter) 4 livrets... au complet. (voir fiche d'inscription à compléter)**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le conseil d'administration vous invite à placer la **date importante du 15 octobre à votre agenda**. L'assemblée générale annuelle sera tenue en présentiel ou de façon virtuelle, cela reste à définir en fonction de l'évolution de la situation particulière que nous vivons.

Tous les détails à ce sujet vous parviendront dès que possible.



## **BAZAR VIRTUEL**

★ **NOUVEAU!**



Considérant la situation actuelle, il n'y aura pas de bazar annuel comme à l'habitude cette année. Nous avons donc créé une page Facebook « Bazar Gymnastique » afin que vous puissiez y mettre vos vêtements et articles à vendre et y faire des achats!

**ADHÉREZ À LA PAGE!**

*puisque nous supprimerons les « posts personnels » de vente sur nos pages Facebook du club.*

## **VÊTEMENTS OFFICIELS DE COMPÉTITION**

Gymnastique Québec travaille présentement sur un possible calendrier de compétitions. Notez que selon les consignes actuelles, aucun événement n'est permis avant janvier 2021. Nous ne procéderons donc pas aux échanges ni à la prise de mesures en ce qui concerne les maillots et survêtements du club. Nous attendons la suite...

Ainsi, le comité « nouveau survêtement » se donnera donc plus de temps pour travailler sur le projet.

## **VÊTEMENTS D'ENTRAÎNEMENT**

Pas de vente de vêtements neufs prévue au calendrier, du moins pour l'automne. Visitez les boutiques en lignes pour vous procurer des nouveaux maillots ou cuissards.

**\*\*\*ATTENTION\*\*\***

Nous demandons aux gymnastes s'entraînant en « top » de faire attention à leur choix de vêtement. Les « top » montrant trop de poitrine seront interdits. Le tissu doit donc monter assez haut à l'avant pour cacher « le tout »! Merci de votre collaboration.

## **FICHE DE LA GYMNASTE À COMPLÉTER**

**\*Obligatoire : Date limite : 6 septembre!**

**Vous recevez aussi le lien directement dans le courriel et il sera publié sur notre groupe privé Facebook.** Ces informations sont très importantes pour nous.

<https://forms.gle/aXYWttAcjc7LR2ud7>



## TU AS LA CARTE-LOISIRS ?

Pour obtenir le rabais :

- INSCRIVEZ le # et la date d'expiration sur le formulaire d'inscription de la gymnaste.
- ASSUREZ-VOUS que votre carte-loisirs est valide jusqu'au 7 septembre, date de début des cours.



**Si elle expirait en juillet ou au 31 août, elle N'EST PAS valide!!**

**\*Si ces informations sont manquantes, le Service des loisirs de la Ville de Montmagny étant très rigoureux sur la validité de la carte au moment de l'inscription, votre rabais ne pourra être appliqué.**

*Si vous souhaitez la renouveler ou vous la procurer, communiquez avec le Service des Loisirs de Montmagny au 418-248-6022.*

## FRAIS NON-RÉSIDENT

**10% du coût de l'inscription sera ajouté pour les « non-résidents » de Montmagny**

\*Notez que les résidents de Cap-St-Ignace et de L'Islet bénéficient du coût « résidents » puisque ces deux municipalités s'engagent à défrayer le surplus de 10%.

\*Pour les résidents de St-Jean-Port-Joli, en vous présentant avec votre facture à votre municipalité, il est possible d'obtenir un remboursement des frais non-résidents qui vous ont été chargés (10% des coûts d'inscription).

# BOUTIQUE GYM

- **En inventaire :**

(payable en argent  
comptant)

Tape : 4,00 \$

Sac Magny-Gym brodé au nom de la gymnaste : 25,00 \$

Épinglette Magny-Gym : 3,25 \$

Protège-mains : 50,00 \$ (hotshot) 75,00 \$ à velcro

Gelpack Magny-Gym : 6,00 \$

Poignets élastiques : 10,00 \$

T-shirt Magny-Gym : 15,00 \$

Houdie Magny-Gym : 25,00 \$

## COÛTS D'INSCRIPTION

- 100,00 \$ d'acompte payable au plus tard le 6 septembre (doit être payé pour le début des cours).  
**N'attendez pas la facture SVP!**
- 4,00 \$/ heure d'entraînement sera facturé dès que le temps nous le permettra.

## NOMBRE D'HEURES PAR CATÉGORIE

Catégorie	Nombre d'heures par semaine
Régional 4	6h45
Régional 5	Entre 10h30 et 12h selon le groupe
JO	12h

## **MODALITÉS DE PAIEMENT :**

1<sup>er</sup> paiement = acompte de 100\$ → PAYABLE AU PLUS TARD LE 6 SEPTEMBRE

2<sup>e</sup> facture (balance session d'automne + cours d'été selon le cas + frais d'affiliation) → VOIR TABLEAU 

Nbr de versements	Date maximale du paiement		
1 versement	25 septembre		
2 versements	25 septembre	25 octobre	
3 versements (possible pour toutes factures de plus de 400\$)	25 septembre	25 octobre	25 novembre

\*S.V.P. respectez ces dates afin de faciliter la préparation des dépôts et éviter des frais bancaires

Sur le plan administratif, nous préférons les paiements directs (ACCES D) ou par chèque(s). C'est plus sécuritaire parce que le paiement est souvent placé dans le sac de l'enfant... Égarer une enveloppe d'argent n'occasionne pas les mêmes conséquences qu'égarer des chèques !

Dans le cas d'une participation de plus d'une fille de la même famille au secteur compétitif, une réduction de 10% s'applique sur la facturation de celle qui s'entraîne moins d'heures /semaine

**[MAGNYGYM.FACTURATION@GMAIL.COM](mailto:MAGNYGYM.FACTURATION@GMAIL.COM)** est l'adresse qu'il FAUT utiliser pour tout ce qui concerne la facturation et les reçus.

→ **\*Consultez la politique complète de paiement en ligne [www.magnygy.com!](http://www.magnygy.com)**

## **PAYER PAR VIREMENT BANCAIRE**

Paiement direct idéalement via ACCÈS D

**INTERAC accepté** pour ceux qui ne sont pas avec Desjardins. Utilisez **seulement** l'adresse courriel [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com)

**\*\*\*N'OUBLIEZ PAS D'INDIQUER LE # DE FACTURE OU LE PRÉNOM DE L'ENFANT!\*\*\***

Voici les informations dont vous avez besoin

<b>Transit : 20108</b>	<b>Institution : 815</b>	<b>Folio : 0176743</b>
------------------------	--------------------------	------------------------

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

---

## **FRAIS SUPPLÉMENTAIRES**

- **Frais d'affiliation à Gymnastique Québec** : Circuit régional = 75\$ / Circuit provincial (JO) = 149\$  
*obligatoire pour toutes les gymnastes*
- **Frais de montage de musique et routine de sol** : communiquez avec nous pour une nouvelle routine et nous vous guiderons dans la procédure.
- **Frais pour vêtements de compétition** : comme mentionné plus haut, nous suivrons l'évolution de la situation.

## **FORMULAIRE À SIGNER « RECONNAISSANCE DE RISQUES »**

Merci de signer le « formulaire de reconnaissance de risques » qui est en pièce jointe au courriel. Comme il y a de nouveaux articles, il devra être signé par tous.

## **NOTIFICATION DES ABSENCES**

Dès que vous savez que votre enfant sera absent à un cours, **merci de nous le signifier à l'avance** par courriel (à son entraîneur), sur notre groupe privé Facebook ou par téléphone si la journée même. Parents et entraîneurs doivent restés vigilants à ce sujet afin d'éviter des aventures désagréables.

Exemple : un parent passe chercher sa fille à la gym à l'heure habituelle de fin de cours et l'entraîneur lui apprend qu'elle n'est pas venue au cours... oups! Elle est où ?!?!

## **TRANSPORT SCOLAIRE**

Pour ceux qui ont besoin du **transport scolaire**, indiquez-le directement sur le formulaire en ligne « **FICHE DE LA GYMNASTE** » que vous devez compléter (voir plus haut dans ce document). Ainsi, nous aurons les infos nécessaires pour en faire la demande. **Prendre note qu'en raison des mesures de distanciation quant au nombre d'enfants par autobus, il se peut que votre enfant ne puisse pas prendre « le bus » pour se rendre à sa gym. Vous comprendrez que la situation est hors de notre contrôle.**

**\*IMPORTANT** – Ne pas contacter le Centre de services scolaires au sujet du transport.  
L'administration de Magny-Gym s'en charge!



## **QUELQUES RÈGLES DE VIE**

Nous souhaitons la collaboration des parents afin que chaque gymnaste :

- arrive à l'heure pour le début de son cours,
- se présente à son cours les cheveux bien attachés,
- qu'elle soit vêtue convenablement,
- qu'elle ne mâche pas de gomme,
- qu'elle s'apporte une collation saine qui ne contient pas de noix ni d'arachides,
- que le transport du retour à la maison soit bien organisé,
- qu'elle agisse de façon convenable dans le vestiaire en attendant le début du cours et durant la pause,
- qu'elle s'assure, avant de quitter, de récupérer tous ses effets personnels qui devront être bien identifiés à son nom (gants de barres, poignets élastiques, vêtements, boîte à lunch, etc.).

La gymnastique est avant tout un sport, un loisir. Il est important de s'amuser en s'entraînant de façon positive et avec respect pour les autres et pour soi-même. Si une gymnaste présente des difficultés d'adaptation, elle pourra, avec un parent, demander une rencontre personnelle avec la direction afin d'améliorer la situation. Le mot loisir ne veut pas dire récréation. Vous, parent(s), qui payez pour ces cours, exigerez sûrement du sérieux, de la bonne humeur et surtout un bon esprit sportif. Appui, compréhension et détermination = satisfaction et succès de nos jeunes. **Merci!**

Le **GUIDE DE LA GYMNASTE ET DU PARENT ACCOMPAGNATEUR** vous sera envoyé par courriel cet automne. Il se veut être un outil extrêmement intéressant et utile pour bien accompagner votre fille dans son parcours gymnique.

# **POINT IMPORTANT CONCERNANT LES BLESSURES**

Notez qu'il est important pour chaque gymnaste « blessée » de conserver une bonne condition physique durant une période de convalescence. Nous fournissons un programme d'entraînement adapté selon la blessure en cause et demandons à la gymnaste blessée d'assister à ses cours.

*Si une gymnaste se blesse en gymnastique et qu'elle ne peut évidemment pas assister à son programme de conditionnement et de réhabilitation, 75% du coût des cours manqués sera crédité au coût d'inscription d'une prochaine session, et ce, sur présentation d'un billet du médecin. Selon la nature de la blessure, si la gymnaste ne se présente pas pour son programme de conditionnement et de réhabilitation, aucun remboursement ne sera accordé.*

*Aucun remboursement ne sera accordé pour celles qui décident de cesser leurs activités au cours de la session.*



**Gymnastique récréative, c'est pour bientôt !  
Parlez-en à vos amis**



# EFFETS PERSONNELS



Bien identifier chaque article; pas seulement avec les initiales

- Il est important que chaque gymnaste ait un sac bien identifié (sac du club par exemple) pour y déposer tous ses effets personnels.
- Une liste de ce que tu auras besoin est dans la page qui suit. Assure-toi de bien identifier chaque article.
- Tout ce qui est obligatoire devra être dans ton sac à TOUS les cours.
- Tu apporteras ton sac aussi au SSE.

# LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS

Ce qui est  
obligatoire

- **Ton « EpiPen »** si tu as une allergie sévère (qui le nécessite)
- **Ce que tu placeras dans un sac de plastique pour utiliser aux barres :**
  - ✓ Plat de plastique qui ferme étanche (assez grand pour 1 bloc complet de magnésium)
  - ✓ Gants de barres asymétriques et poignets élastiques
  - ✓ Petit vaporisateur d'eau personnel **bien rempli à chaque cours** (pour tes gants de barres)
  - ✓ Mitaines de four pour barre avec sangles
- **Ce que tu placeras dans une pochette de plastique ou un sac « ziploc »**
  - ✓ **MASQUE** (couvre-visage)
  - ✓ Un duo-tang; le même que cet été. Apporte-le si tu ne l'as pas remis ou en prévoir un si tu n'as pas fait de gym cet été
  - ✓ Des feuilles de cahiers à anneaux pour ajouter à ton duo-tang
  - ✓ Un crayon de plomb - Une efface
  - ✓ Élastique « *thera-band* » longueur = 1 mètre minimum (plusieurs l'avait déjà cet été)
- **Gourde d'eau déjà remplie à la maison**
- **Poids de chevilles (1 livre)**



# LISTE D'ACCESSOIRES ET D'EFFETS PERSONNELS SUITE

Ce qui est  
obligatoire

Ce qui est  
facultatif

- Bouteille personnelle de désinfectant pour mains (de type Purell)
- Papier mouchoir
- Des élastiques et « bobépinés » supplémentaires
- Un maillot d'entraînement supplémentaire au cas où... un pépin...

➤ *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 »*

➤ *Une roulette de tape*

➤ *Autre matériel personnel de préparation physique ...*



# DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT – PAS À PAS

En arrivant  
au  
gymnase

Désinfection

Dans le  
gymnase

Désinfection

Sortie du  
gymnase

# 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 (la température doit être inférieure à 37,8°C ou 100°F). Les parents doivent « effectuer le dépistage » à chaque séance, avant d'amener leur fille au gymnase;
- Si la gymnaste arrive directement de l'école, nous avons un thermomètre sans contact si nous soupçonnons des symptômes;
- Pour toutes sortes de raisons, entre autres le partage des lieux, la tâche « obligatoire » de nettoyage et de désinfection :
  - ✓ Toutes les gymnastes devront mettre leur **maillot** de gym à la maison pour les cours du samedi;
  - ✓ Vestiaires : nouvelle procédure à mettre en place. Elle sera expliquée à chaque groupe lors du 1<sup>er</sup> cours;
  - ✓ **Cheveux bien attachés ; IMPORTANT (chignon ou tresse)**
  - ✓ Chacune devra penser à apporter « ses effets personnels » à chaque entraînement et ne pourra pas garder un casier.
  - ✓ **S'assurer** d'aller à la toilette **AVANT** de quitter la maison (pour éviter les déplacements) surtout pour les cours du samedi.

# EN ARRIVANT

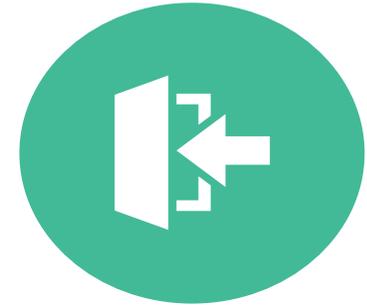


PARENT

- *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 à l'intérieur. Nous demandons donc aux parents de ne pas entrer ni au début ni 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 à l'occasion 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. Il suffira de suivre les indications que nous afficherons dans les portes et/ou sur Facebook.*
- *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



- Ayant de la difficulté à respecter « **le 2 mètres** » lors de nos déplacements, nous DEMANDONS aux gymnastes de garder cette consigne en tête afin d'éviter la proximité sur le trottoir à l'entrée, dans les corridors, dans la palestres... en tout temps;
- **Porter son masque dans les aires communes = corridors, à l'entrée et à la sortie, pour aller à la toilette et autres. Voici la consigne modifiée le 24 août par la Santé publique :**  
« Le port du masque ou du couvre-visage couvrant le nez et la bouche **est aussi obligatoire dans les lieux publics fermés ou partiellement couverts** pour les personnes de **10 ans et plus.** »  
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-en-contexte-de-la-pandemie-de-covid-19/>
- Notez que nous demandons à toutes les gymnastes du secteur compétitif, même celles qui ont moins de 10 ans, de porter le masque selon les consignes indiquées dans ce document. La gestion en sera facilitée !
- Les souliers resteront dans le corridor;



## À L'ENTRÉE, SUITE



VESTIAIRE  
ET CASIERS

- **À l'entrée dans le vestiaire de la gym**
  - **Station de désinfection** des mains à l'entrée du vestiaire;
  - **Signer** le « registre de fréquentation des lieux » et à nouveau désinfection...
- **Déposer** ses effets perso sur un crochet ou casier assigné tout en conservant son masque et les mesures de distanciation;
- **Entrer** calmement dans la palestres avec son masque et sa pochette qui contient son cahier et se rendre à l'engin désigné par l'entraîneur; *sans sauter sur le trampoline hihhi !!!*

# DANS LE GYMNASSE : CONSIGNES ET ÉCHAUFFEMENT

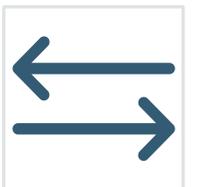


- **Respecter en tout temps** les 2 mètres de distance; *nous conserverons cette consigne afin d'éviter la proximité.*
- **Se déplacer** selon les consignes de l'entraîneur.
- **Enlever** son masque.
- **Se désinfecter** les mains avant le début de l'échauffement.
- **Rester** en tout temps avec son groupe.
- **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 : DÉPLACEMENTS - ENGINES - PRÉPARATION PHYSIQUE

- **Demander et recevoir** l'autorisation de son entraîneur pour tous déplacements ponctuels;  
Ex: toilette où le lavage des mains au lavabo, avec du savon (minimum de 20 secondes) est obligatoire après!
- **Se déplacer** (2m de distance) avec ses « effets personnels » en suivant les consignes qui seront variables en fonction du nombre de gymnastes dans la palestre et selon les engins.
- **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 :
  - 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 ...
- **Suivre** les rotations chronométrées et organisées afin de faciliter les déplacements entre les engins en conservant la distanciation.



# POUR UN RETOUR À UN ENTRAÎNEMENT SÉCURITAIRE, EFFICACE ET « DURABLE »

**Cette longue pose aura eu des effets positifs sur différentes petites blessures qui traînaient. Par contre, plusieurs gymnastes ont compris qu'une remise en forme était plus que nécessaire car les « petits bobos » reviennent au galop 😞**

## Tu as participé à la session d'été !

- Tu comprends donc que tu dois :
- permettre à ton corps de reprendre force, flexibilité et agilité
  - Permettre à ton « mental » de retrouver vivacité, réflexes et précisions

ATTENTION...

« Refaire trop rapidement risque de défaire ce que tu savais faire »

## La diversité en début d'année

- Alors que quelques gymnastes n'auront pas fait de gym depuis près de 6 mois, d'autres auront participé à un certain nombre de cours lors de la session d'été. Il sera donc important d'être :
- Patiente et à l'écoute

L'entraînement individualisé se poursuivra permettant à chacune d'évoluer à son rythme.

# COLLATION ET « GORGÉES » D'EAU



## ■ Les collations

- Se prendront lors des déplacements SSE



Palestre

## ■ Les « gorgées d'eau »

- Se prendront aux engins puisque, s'il n'y a pas d'abus, chaque gymnaste aura sa bouteille d'eau dans la palestre. Tu pourras donc boire lors du changement d'engin.





# FIN DU COURS ET DÉPART

- À nouveau, **désinfecter** collectivement, selon les directives, la zone d'entraînement à la fin du cours.
- **Mettre** son masque.
- **Ranger** les équipements selon les directives de l'entraîneur.
- **Récupérer et ranger** ses effets personnels dans la palestre.
- **Désinfecter** ses mains.
- **En ne touchant à rien, se diriger** (2 mètres de distance) vers le vestiaire.
- **Au vestiaire**, tu dois conserver ton masque, tes distances, t'habiller et quitter en t'assurant que tu as toutes tes choses. Tu rapportes ton sac et tes effets personnels à la maison après le cours puisque nous avons deux lieux d'entraînement et tu en auras besoin.
- **ATTENTION !!!** Tu devras rapporter le tout à **chaque cours**.
- **Les parents** « reprennent » la responsabilité de leur enfant dès leur sortie de la bâtisse (palestre ou SSE).
- **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.



# MOYENS DE COMMUNICATION

## Pour info : Courriel

- [magnygym.info@gmail.com](mailto:magnygym.info@gmail.com)

## Pour facturation – paiements – reçus : Courriel

- [magnygym.facturation@gmail.com](mailto:magnygym.facturation@gmail.com)

## Par téléphone (palestre)

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

## Site Web

- [www.magnygym.com](http://www.magnygym.com)

## Groupe privé Facebook



- Club Magny-Gym  
pour gymnastes et parents de  
gymnastes

## Notre bureau administratif

- Merci de téléphoner pour prendre rendez-vous, car les jours et les heures d'ouverture de ce bureau seront variables  
418-248-2370 poste 4786

# AIDE-MÉMOIRE :

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

L'horaire des cours (dans le courriel)

Formulaire « reconnaissance de risques » (avec ce courriel)

Fiche santé à compléter (avec ce courriel)

Fiche d'inscription à compléter (lien important que vous recevez dans le courriel)

Liste des groupes du secteur compétitif

Cette édition spéciale du 1<sup>er</sup> journal PIROUETTE de l'année (ce document)

Payment de "l'acompte de 100 \$ session d'automne" à effectuer avant le 6 septembre

Infos à fournir: ex: carte loisirs, transport scolaire, etc

Les moyens de communication à conserver



MERCI BEAUCOUP POUR VOTRE COLLABORATION!

## BONNE SAISON GYMNIQUE

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

Magny-Gym est toujours vivant! 😊