

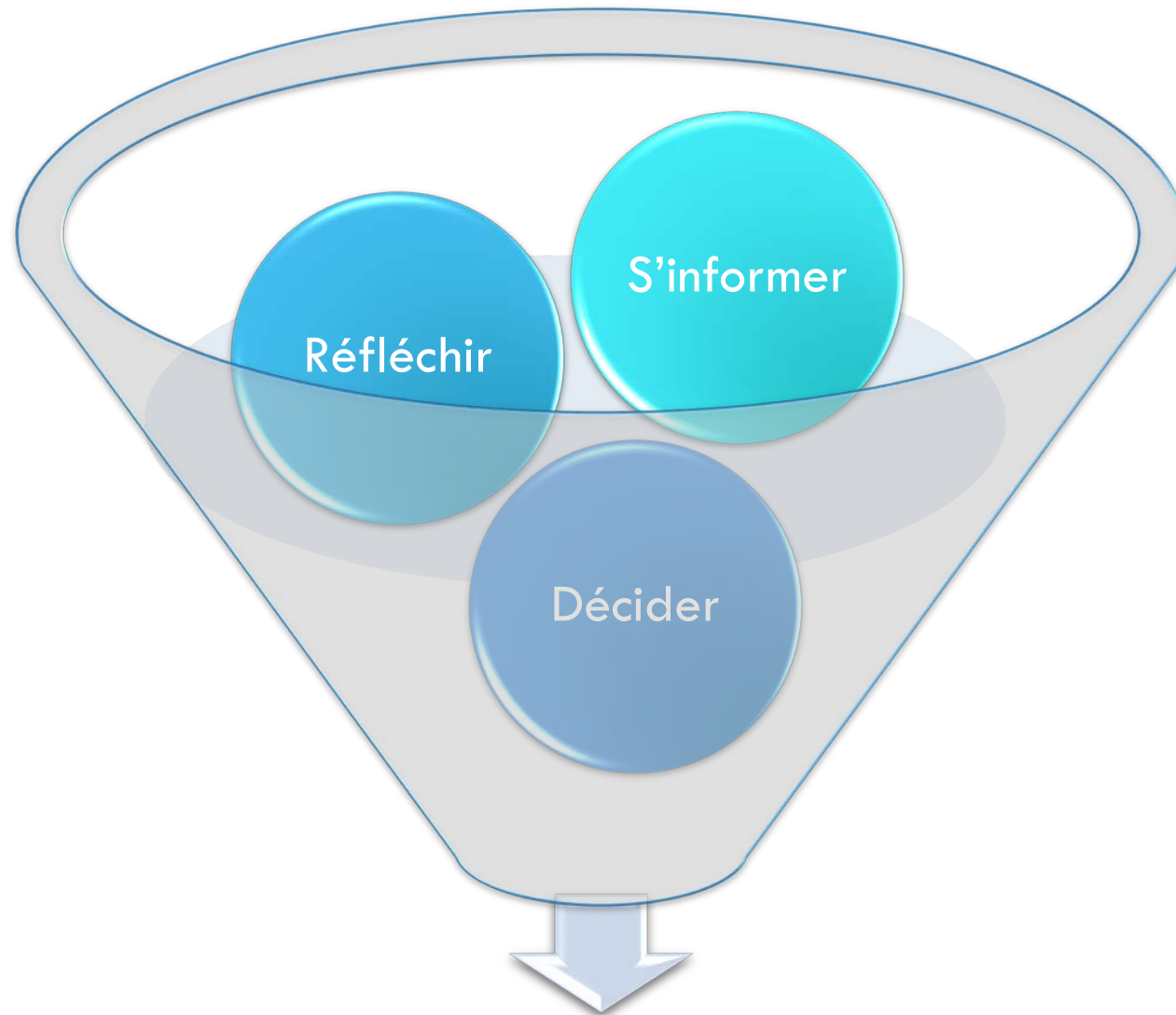


PLAN DE LA RELANCE GYMNASTIQUE QUÉBEC

28 MAI 2020

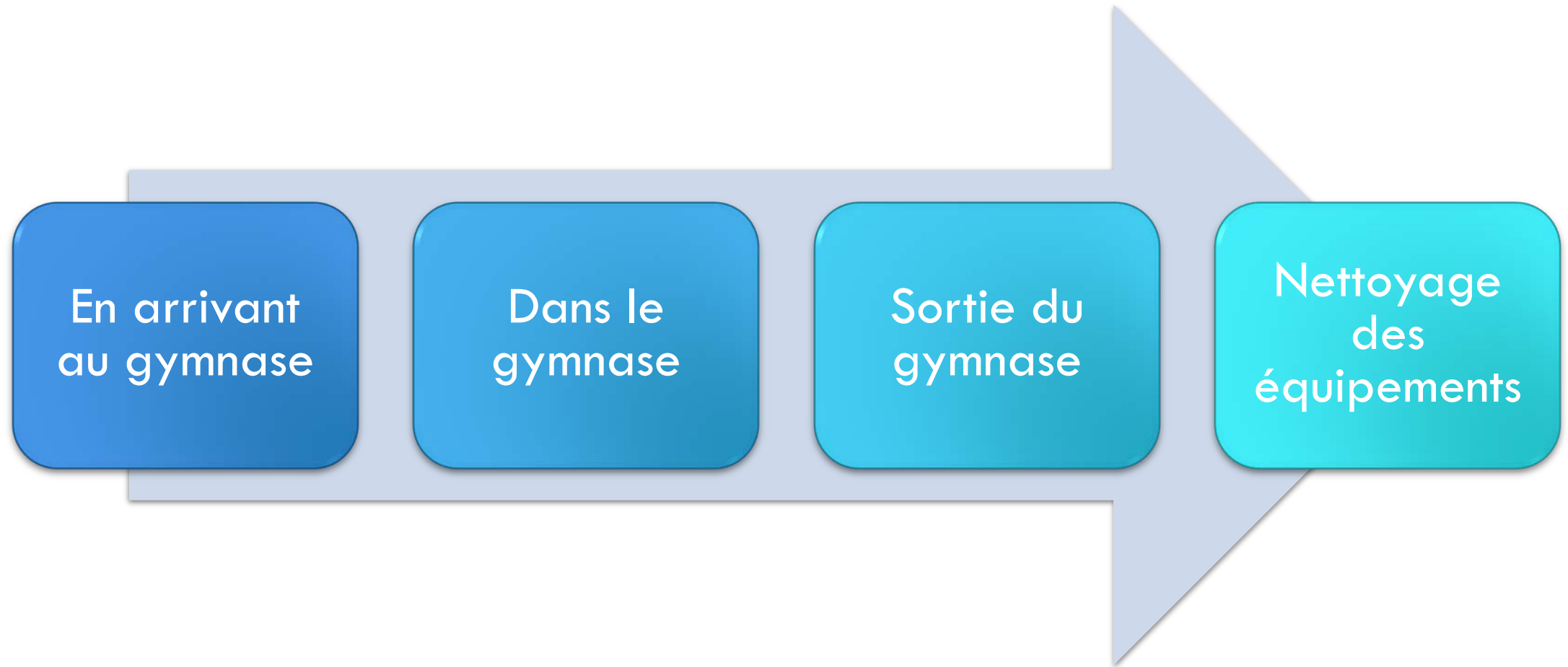
ACCUEIL ET RETOUR SUR 21 MAI

- Retour sur les réactions et questions reçues du 21 mai
 - Pourquoi le respect et le maintien des règles?
- Actions proposées le 21 mai:
 - Réflexion pour la programmation et les aspects financiers
 - Prendre connaissance des aide-mémoires



Agir

DÉROULEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT — PAS À PAS



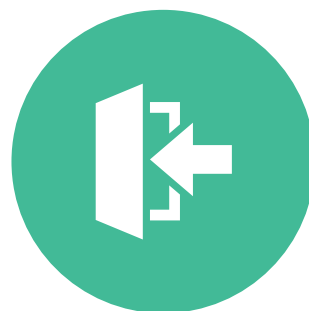
EN ARRIVANT AU GYMNASSE



COVOITURAGE



STATIONNEMENT

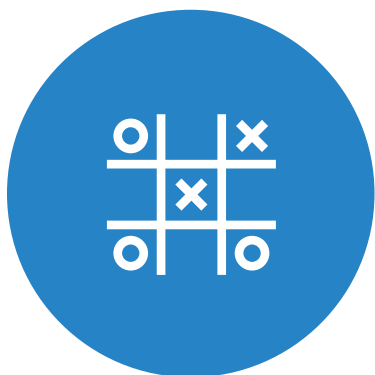


HALL D'ENTRÉE
OU CORRIDOR



VESTIAIRE ET
CASIERS

DANS LE GYMNASSE



ACCUEIL DANS LE
GYMNASSE



ÉCHAUFFEMENT



ALIGNEMENT ET
CONSIGNES

DANS LE GYMNASSE



ROTATIONS



DÉPLACEMENT



PRÉPARATION
PHYSIQUE

OUTILS DE SÉCURITÉ

Pour l'utilisation du tapis de parade:

- Chercher à limiter le partage de tapis entre les différents participants.

Pour l'utilisation de la longe ou des élastiques acrobatiques:

- Ces outils peuvent être utilisés uniquement si l'athlète est en mesure d'installer la ceinture (harnais) de façon autonome).
- L'entraîneur ne peut venir attacher son athlète.

Pour l'utilisation des fosses de sortie (fermées ou à cubes):

- Fosses fermées: aucune précaution supplémentaire.
- Fosses à cubes: aucune sortie dans les cubes. Sortie possible avec tapis par-dessus la fosse de réception.

Pour l'utilisation de l'assistance manuelle:

- Aucune assistance manuelle n'est permise.

DANS LE GYMNASSE



COLLATION



HYGIÈNE PERSONNELLE

SORTIE DU GYMNASSE



DÉPART

NETTOYAGE DES ÉQUIPEMENTS

Pendant
l'entraînement

Après les blocs
d'entraînement
et/ou à la fin de
la journée

RAPPEL – RATIOS EN VIGUEUR

- Voici les ratios actuellement en vigueur dans les règles de sécurité de Gymnastique Québec (page 14):
http://www.gymqc.ca/static/uploaded/Files/Documents/sport%20securitaire/Reglement-de-securite_2018-2019_MAJ-17-SEPT-2018.pdf
- Ces ratios ne SONT PAS modifiés pour le moment en vue de la relance gymnique. Nous conseillons au club d'utiliser les ratios **attendus** plutôt que la tolérance maximale.

3.3. Ratios

- 3.3.1. Au cours d'un entraînement d'un programme national, la tolérance maximale permise en cas de force majeure doit être d'au moins un entraîneur par dix (10) athlètes. Le ratio attendu est de un (1) entraîneur par six (6) athlètes.
- 3.3.2. Au cours d'un entraînement d'un programme provincial, la tolérance maximale permise en cas de force majeure doit être d'au moins un entraîneur par quinze (15) athlètes. Le ratio attendu est de un (1) entraîneur par huit (8) athlètes.
- 3.3.3. Au cours d'un entraînement d'un programme régional et lorsque les athlètes ont entre 4 et 6 ans, la tolérance maximale permise en cas de force majeure doit être d'au moins un (1) entraîneur par dix (10) athlètes. Le ratio attendu est d'un (1) entraîneur par huit (8) athlètes.
- 3.3.4. Au cours d'un entraînement d'un programme récréatif et lorsque les athlètes sont âgés de 7 ans et +, la tolérance maximale permise en cas de force majeure doit être d'au moins un (1) entraîneur par quinze (15) athlètes. Le ratio attendu est d'un (1) entraîneur par dix (10) athlètes.
- 3.3.5. Au cours d'un entraînement d'un programme de la petite enfance, c'est-à-dire pour des athlètes âgées de 3 ans et moins, la tolérance maximale permise en cas de force majeure doit être d'au moins un (1) entraîneur par six (6) athlètes. Le ratio attendu est d'un (1) entraîneur par quatre (4) athlètes.

RÉPARTITION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

EXEMPLE d'un athlète GAM/GAF - Sport-Études (20 heures par semaine):

# semaine	Volume total (fréquence)	Répartition	Répartition du temps technique par engin				Total	Durée rotation
			Bases	Mvmts	Ench.	Routines		
Semaine 1	6 heures (3x)	3x 2h	70%	30%			100%	30
Semaine 2	8 heures (3x)	4x 2h	60%	30%	10%		100%	30
Semaine 3	8 heures (4x)	4x 2h	60%	30%	10%		100%	30 à 45
Semaine 4	10 heures (5x)	5x 2h	50%	35%	15%		100%	30 à 45
Semaine 5	12,5 heures (5x)	5x 2h30	40%	30%	20%	10%	100%	45 à 60
Semaine 6	15 heures (5x)	5x 3h	40%	30%	20%	10%	100%	45 à 60
Semaine 7	17,5 heures (5x)	5x 3h30	35%	35%	20%	10%	100%	45 à 60
Semaine 8	20 heures (5x)	5x 4h	30%	30%	20%	20%	100%	45 à 60

RÉPARTITION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT (SUITE)

EXEMPLE Athlète National - Sport-Études (15 heure par semaine) en trampoline:

# semaine	Recommandations
Semaine 1	30 min accueil + échauffement, 30 min temps technique, 30 à 60 minutes préparation physique
Semaine 2	30 min accueil + échauffement, 30 à 45 min temps technique, 30 à 45 minutes préparation physique
Semaine 3	30 min accueil + échauffement, 30 à 45 min temps technique, 45 à 60 minutes préparation physique
Semaine 4	30 min accueil + échauffement, 45 à 60 min temps technique, 30 à 60 minutes préparation physique
Semaine 5	30 min accueil + échauffement, 60 à 90 min temps technique, 60 à 90 minutes préparation physique
Semaine 6	30 min accueil + échauffement, 75 à 105 min temps technique, 45 à 75 minutes préparation physique
Semaine 7	Découpage régulier du temps d'entraînement - densité ou intensité réduite (ex: moins de passages, plus de bases, etc.)
Semaine 8	Volume, densité et intensité régulières (similaire à avant l'arrêt)

Détail du contenu GAF-GAM		
Semaine 1	Mouvements de base	Base au sol, balancés, équilibres, courbettes, etc.
		Saltos simples et éducatifs d'entrée
Semaine 2	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu
		Éléments simples (sorties salto simple, soleils, lunes, cercles, balancers-équilibre, prise d'élan, etc.)
	Enchaînements	Courts enchaînements (2 à 3 mouvements) d'éléments simples
Semaine 3	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu
		Éléments simples (sorties salto simple, soleils, lunes, cercles, balancers-équilibre, prise d'élan, etc.)
	Enchaînements	Courts enchaînements (3 à 5 mouvements) de saltos simples et éléments en vville
Semaine 4	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu
		Éléments simples avec ajout de difficulté (ajout de vville, stütz, etc.), placements doubles
	Enchaînements	Enchaînements de 3 à 5 mouvements de difficulté variés (avec ± 1 à 2 éléments facile à moyen)
Semaine 5	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu (possible: éléments chorégraphiques ou artistiques GAF)
		Éléments simples, introduction à volume réduit doubles saltos, sorties plus complexes
	Enchaînements	Enchaînements de 4 à 6 mouvements de difficulté variés (avec ± 1 à 2 éléments facile à moyen)
	Routines	Introduction des routines de base
Semaine 6	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu (possible: éléments chorégraphiques ou artistiques GAF)
		Éléments simples, introduction à volume réduit doubles saltos, sorties plus complexes
	Enchaînements	Enchaînements de 2 à 3 mouvements de difficulté moyenne
	Routines	Introduction des routines de base, demi-routines (travail endurance)
Semaine 7	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu (possible: éléments chorégraphiques ou artistiques GAF)
		Introduction des difficultés avancées
	Enchaînements	Enchaînements de 4 à 6 mouvements de difficulté varié (facile à difficile)
	Routines	Routines de base, demi-routines (travail endurance)
Semaine 8	Éléments	Bases individuelles et propres au contenu (possible: éléments chorégraphiques ou artistiques GAF)
		Introduction des difficultés avancées
	Enchaînements	Enchaînements de 4 à 6 mouvements de difficulté varié (facile à difficile)
	Routines	Routines de base, demi-routines (travail endurance)

Volume (ou durée) des portions

Intensité (ou difficulté)

Densité de l'entraînement

Le type d'engin utilisé ou le type de surface de réception

Facteurs psychologiques:

- La complexité de la tâche
- La peur

VARIABLES DE LA CHARGE D'UN ENTRAÎNEMENT

À CONSIDÉRER...

- Différence entre les athlètes
- Craintes pour les éléments
- Niveau de forme préalable
- Désir de refaire les éléments de difficulté rapidement
- L'endurance des athlètes
- Les enchaînements sont plus risqués!
- Bien reconstruire les bases (revenir mieux!).

À CONSIDÉRER...

- L'orientation spatiale, les repères visuels et le positionnement de la tête
- Le type de surface utilisée pour les réceptions et les impulsions
- La course
- La pliométrie
- Les éléments de force (et la préparation physique requise)
- La surcharge d'entraînement, les échauffements trop durs
- Les faux plis relié à l'entraînement non supervisé à la maison

Soyez prudents!

COMPLÉMENTS

EXEMPLE: GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- Les principes d'une progression étalée de GAF, GAM et STR s'appliquent.
- Adapter les principes de volume et intensité selon le contexte de chaque club.
- En GR, 6 semaines pourraient être suffisantes (dans des conditions idéales) pour le retour (versus 8 en STR, GAF, GAM).
- Considérations supplémentaires :
 - Aucun partage de petit matériel ou d'objets.
 - Pour le moment, les chorégraphies de groupe ne sont pas permises.
 - Profiter des premières semaines pour développer/retrouver les qualités physiques (équilibre, force, amplitude maximale en flexibilité).

COMPLÉMENTS

EXEMPLE: GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

- Considérations supplémentaires (suite):
 - Avancer progressivement et avec prudence dans les mouvements avec amplitude complète.
 - Utiliser le travail chorégraphique pour diminuer l'intensité.
 - Adapter la hauteur des lancers (blessures traumatiques ou d'usure aux épaules).
 - Varier le contenu de l'entraînement (ex: bases gymniques au sol, etc.).
 - Les athlètes ne seront pas prêtes à s'entraîner à intensité maximale pendant plusieurs heures au retour. Retrouver le volume régulier pourrait prendre jusqu'à 6 semaines.

FOIRE AUX QUESTIONS → LES PLUS FRÉQUENTES



Les questions reçues seront rassemblées sur la page suivante:

<http://www.gymqc.ca/covid19>

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

Si le retour au sport n'est pas autorisé par le gouvernement, est-il possible de faire la gymnastique dans des camps de jour occupationnels ?

Réponse:

NON!

Les clubs pourraient alors uniquement tenir des camps de jour **sans gymnastique** selon les ententes avec leurs partenaires.

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

Lors du retour au sport, est-ce que mon club doit commencer par le compétitif seulement?

Réponse:

À confirmer.

Le plan de relance est pour tous les niveaux, mais les consignes ministérielles pourraient être plus ciblées au début.

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

La santé publique permet des rassemblements extérieurs de 10 personnes. Puis-je tenir des séances supervisées au parc?

Réponse:

NON!

- Pas le lieu de pratique assurable (le gymnase)
- Pas d'entraînement supervisé permis.

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

Gymnastique Québec a mentionné qu'il n'y aurait aucune compétition avant janvier 2021. Est-ce que nous pouvons tenir nos événements ou compétitions régionales à l'automne quand même?

Réponse:

NON!

Plus aucun événement n'est autorisé pour 2020 pour le moment.

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

Mon athlète aurait besoin d'assistance manuelle **une seule fois** pour faire ou refaire un élément à risque. Si je me protège **complètement** (masque, gants, tenue vestimentaire), puis-je l'aider?

Réponse:

NON!

Aucune assistance manuelle n'est autorisée sous aucune circonstance.

FOIRE AUX QUESTIONS

Question:

Mes entraîneurs pourraient profiter de l'arrêt pour compléter leur certification PNCE ou faire des formations PNCE en ligne. Est-ce possible?

Réponse:

Malheureusement non.

Le volet PNCE est sur pause tant au niveau de Gymnastique Québec et de Gymnastique Canada pour le moment. Les cours en ligne sur « Le Casier » sont disponibles.

Module générique requis pour tous les entraîneurs:

- Respect et Sport (requis pour tous les entraîneurs au compétitif)

<https://gymnasticscanada.respectgroupinc.com/>

Modules en ligne disponibles dans « Le Casier »

- Prendre une tête d'avance
- Sécurité dans le sport (obligatoire)
- Évaluation en ligne Prise de décisions éthiques (si Fondements gymniques complété)
- Nutrition en ligne (pour les entraîneurs qui auront à faire Compétition 1 théorie)

<https://lecasier.coach.ca/account/login?ReturnUrl=%2f>

FORMATIONS EN LIGNE DISPONIBLES

FOIRE AUX QUESTIONS



Les questions reçues seront rassemblées sur la page suivante:

<http://www.gymqc.ca/covid19>

À VENIR



4 juin

- Rencontre collective.
- Mise à jour
- Nouveaux dossiers



À venir,
bientôt...

Déconfinement selon les balises
du ministère.