

Jeudi 2 avril 2020



Destinataires : Ensemble des membres

De : Gymnastique Québec

Sujet : Assurances

Chers membres,

En lien avec la pandémie actuelle, nous souhaitons faire une mise au point avec l'ensemble de nos clubs en ce qui concerne les assurances.

Pour donner suite au décret gouvernemental du 15 mars dernier, **TOUS** les clubs sont censés être fermés. Si vous avez continué vos activités régulières ou bien si vous donnez des cours privés, vous devez prendre connaissance de deux points importants :

- Vous devez cesser immédiatement vos activités.
- Dans l'éventualité où un accident surviendrait, votre organisme ne sera pas couvert par la compagnie d'assurance. Plusieurs communiqués ont été émis à ce sujet.

En ce qui concerne les cours de gymnastique à distance, voici les points importants à considérer :

- Vos athlètes et vous-même en tant qu'entraîneur n'êtes **PAS COUVERTS** si un accident se produit à l'extérieur de vos gymnases respectifs. Les cours à distance ne respectent pas nos règlements de sécurité.

Gymnastique Québec reconnaît toutefois que certains aspects de l'entraînement des sports gymniques peuvent se poursuivre à distance pendant la fermeture des clubs. Voici donc quelques directives à instaurer auprès de vos membres.

- Ne **JAMAIS SUGGÉRER** à vos athlètes d'exécuter ou de pratiquer des éléments acrobatiques. Aucune acrobatie ou éléments gymniques ne doivent être proposés.

Gymnastique Québec interdit l'exécution de toutes les acrobaties partant de la simple roue jusqu'à toutes les acrobaties sans pause de main.

Afin de vous guider dans la préparation de vos séances d'entraînement virtuelles, voici les orientations qui sont pour l'instant privilégiées:

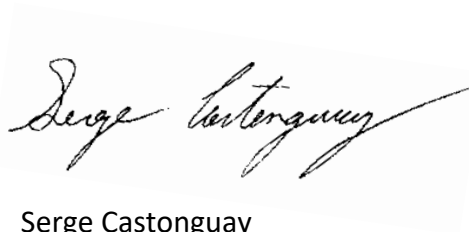
- **Préparation physique**
 - Endurance musculaire
Exemple : course, vélo, marche rapide, corde à danser
 - Force musculaire
Exemple: au poids du corps et bande élastique avec résistance
 - Conditionnement général
- **Flexibilité**
- **Ballet, Yoga, Pilates**

Il est essentiel que tous les entraînements se déroulent dans un environnement propice au conditionnement physique. Cela devrait comprendre:

- Une hauteur de plafond suffisante et adéquate pour les exercices que vous allez effectuer;
- S'assurer d'avoir une distance suffisante avec tout obstacle/objet vous entourant;
- Utiliser une surface d'exercice appropriée, comme des tapis de yoga, des tapis de gymnastique dépliés ou une alternative offrant une protection rembourrée similaire.

Merci de votre compréhension.

Cordialement,

A handwritten signature in black ink, reading "Serge Castonguay". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Serge Castonguay
Directeur Général
Gymnastique Québec