



**PROCOLE D'OUVERTURE RESTREINTE  
– COVID19 –  
CERGY-PONTOISE GYMNASTIQUE RYTHMIQUE**

- 1- Rappel des principes
- 2- Protocole à l'arrivée sur site
- 3- Respecter les nouvelles consignes
- 4- Les gestes essentiels
- 5- Comportement à adopter pendant l'activité physique
- 6- Comportement à adopter après l'activité physique

## 1. Rappel des principes

L'association Cergy-Pontoise accueillera à compter du lundi 2 novembre les gymnastes dans les conditions suivantes.

Pour chaque créneau, les gymnastes devront rester tout au long de l'entraînement sur un même praticable prédéterminé par l'entraîneur. Désormais, c'est l'entraîneur qui se déplacera d'un groupe à l'autre.

Chaque groupe et/ou ensemble est en charge de l'installation et du rangement de son praticable. Le port du masque est obligatoire lors des manipulations.

Une distanciation minimum de 1m devra être maintenue entre les pratiquants, les groupes et ou les ensembles ne devront pas se mélanger.

L'éducateur sportif portera soit un masque soit une visière et devra éviter tout contact avec les participants qui eux même ne devront pas se toucher.

Le partage de matériel sportif devra être limité : pour les exercices d'apprentissage les gymnastes devront prendre un engin et le conserver tout au long de la séance. En fin de séance, la gymnaste devra désinfecter l'engin avant de le ranger.

Chaque participant devra arriver et repartir avec un masque.

Le port du masque sera demandé pendant l'entraînement sauf lors des passages en musique pour les gymnastes de plus de 11 ans.

Chaque participant devra obligatoirement se laver les mains régulièrement durant l'entraînement (au minimum : en début de cours, à la fin de l'échauffement et en fin de cours)

CPGR mettra à disposition du gel hydro alcoolique et du produit désinfectant (type lingette ou spray)

Un sens de circulation dans le gymnase sera indiqué par un fléchage. Les entrées et les sorties seront signalées.

Aucun vestiaire ne sera disponible, les participants devront arriver en tenue.

Chaque participant devra venir avec sa propre bouteille d'eau, sa serviette et/ou son tapis individuel.

Ne pourront participer aux séances que les participants ayant remis la fiche d'engagement au respect du protocole de l'association CPGR.

Un registre des présences sera tenu à jour.

## 2. Protocole à l'arrivée sur site

Dès l'arrivée sur le site (parking) une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes présentes doit être respectée.

Les participants devront attendre à l'extérieur de la salle dans le couloir, en respectant une distanciation d'un mètre. Les éducateurs sportifs ouvriront les portes pour que les gymnastes entrent dans la salle.

L'accès au site est réservé uniquement aux participants et aux éducateurs sportifs comme suit :

- Les parents des groupes pépinières, compétition et challenge devront rester à l'entrée du gymnase.
- Les parents des groupes baby, nymphe et CF pourront accompagner les enfants jusque devant la porte

L'entrée sera par une porte différente de celle de la sortie.

En entrant dans le gymnase et pour accéder à la salle de sports :

- si le participant porte un masque chirurgical, il devra être jeté dans la poubelle prévue à cet effet.
- si le participant porte un masque lavable, il devra être rangé dans une poche plastique fermée (type sac à congélation). En rentrant chez soi il devra être lavé à 30 ° avec un cycle long.

Un lavage des mains est obligatoire au savon ou au gel hydro alcoolique dès l'entrée dans le gymnase.

Il est demandé d'arriver en tenue de sport et d'éviter de venir avec des effets personnels (type téléphone portable, lunettes de soleil, etc.) afin de limiter la propagation du virus.

Les sacs de sport devront être répartis dans la salle par groupe ou ensembles afin de maintenir une distanciation entre les participants des différents groupes.

À l'issue de la séance, la tenue de sports devra être lavée à 30 ° avec un cycle long.

L'accès aux vestiaires sera strictement interdit.

## 3. Respecter les nouvelles consignes

Un plan de circulation a été établi au sein des installations sportives afin d'assurer le respect des mesures de distanciation lors des déplacements : 1 m entre chaque personne

L'utilisation de matériel sportif sera soumise à une désinfection après usage. En cas d'utilisation, celui-ci est attribué individuellement. Le nettoyage et la désinfection de ce matériel sera fait entre chaque séance au produit adapté par les gymnastes ou par l'entraîneur en fonction de l'âge du groupe.

Cergy, le 14 décembre 2020

*Le CA CPGR*

### **Cergy Pontoise Gymnastique Rythmique**

Gymnase des Chênes – 4 rue des Chênes Pourpres – 95000 CERGY

Association 1901 déclarée le 28/09/2006 – N° 0953017462 – Sous-préfecture du Val d'Oise

Parution au JO du 21/10/2006 – N°2079

N° SIRET : 492 721 725 00017 – Code APE : 926C

N° d'Agrément Ministère des Sports : 95-07-S-13

Affiliation FFG : 11-095-358