



Fédération Française

**EPGV**

C'est la rentrée,  
**retrouvons-nous.**

**Protocole\* des recommandations  
de pratiques pour la mise en oeuvre  
des séances GV bien-vieillir  
à compter de septembre 2020**

\*Document susceptible d'évoluer en fonction de la situation sanitaire.

[www.vitafede.fr](http://www.vitafede.fr)

Afin d'accompagner au mieux nos clubs EPGV, dans le cadre de la mise en place de séances GV bien-veillir, à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2020, nous vous proposons un protocole de gestion de l'activité. Ce protocole est structuré autour de 3 grands axes.

# 1 Règles sanitaires et auto-évaluation de sa santé

---

## 2 Transport

---

## 3 Organisation des séances en salle et en extérieur

La séance bien-veillir  
Le rôle de l'animateur  
Pédagogie et activités associées  
Les points de vigilance

---



# Règles sanitaires



Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon et/ou avec une solution hydro alcoolique (SHA) et se sécher les mains avec un dispositif papier/tissu à usage unique.

---



Éviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche.

---



Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt.

---



Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable.

---



Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique comme ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade, maintenir une distance physique d'au moins 1 mètre à l'arrêt.

---



Désinfecter régulièrement les objets manipulés.

# Auto-évaluation de sa santé

Chaque acteur du club (dirigeants, animateurs, licenciés) doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :

Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ?  
Symptômes de maladies respiratoires aiguës (toux, mal de gorge, essoufflement) ou fièvre supérieure à 38 degrés  
OU perte soudaine du goût ou de l'odorat,

Si oui : suivre les conseils des autorités sanitaires locales, rester chez soi et consulter son médecin traitant et prévenir son club.

Chaque club doit en cas de suspicion de personne infectée :  
Prévenir les membres du groupe pour qu'ils restent confinés et fournir la liste du groupe et les coordonnées des personnes au médecin traitant, informer la commune et informer le CODEP.

## AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

### J'AI DES SYMPTÔMES

Toux, maux de gorges, essoufflement, perte soudaine du goût ou de l'odorat, fièvre à plus de 38°

Je reste chez moi, je consulte un médecin traitant, je préviens mon club si j'ai été en contact avec des adhérents au cours des 10 derniers jours et je tiens informé le club en cas de test positif.

### MOI OU UNE PERSONNE DE MON ENTOURAGE

A été diagnostiquée positive au covid-19

Je reste chez moi, je préviens mon club si j'ai été en contact avec des adhérents au cours des 10 derniers jours.

### JE N'AI AUCUN SYMPTÔME

Ni de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants

Je peux pratiquer dans mon club en respectant les gestes barrières.

Je ne pratique plus dans mon club ou individuellement sans accord de mon médecin.



# Les transports : Se rendre à sa séance bien-vieillir

Nous encourageons l'ensemble des acteurs du club à se rendre sur leur lieu de pratique en véhicule motorisé privé en respectant les règles sanitaires suivantes si co-voiturage :



Respect des gestes barrières



Respect des règles de distanciation physique (1m).  
Passager sur le siège arrière, idéalement coté opposé au conducteur.



Porter un masque en permanence pour les voyageurs de plus d'11 ans.



Aération du véhicule, avant, pendant et après le trajet.



# La séance bien-vieillir

## LE LIEU DE PRATIQUE



L'accès à l'établissement est autorisé par la collectivité.



Vigilance quant à l'entrée et à la sortie des personnes (gestion du flux).



Les vestiaires sont accessibles dans le respect de la distanciation physique.

## LA SÉANCE



Un registre des pratiquants présents à la séance est tenu et une note d'information est remise à chaque participant.



Les kits de distanciation permettent de garantir l'espace entre les pratiquants.



Les pratiquants et l'animateur se lavent les mains à l'aide d'un gel hydroalcoolique personnel.



Le matériel est de préférence personnel. Pas de prêt de matériel entre pratiquants.



Respect d'une distance de 2m entre les participants.

## À L'ISSUE DE LA SÉANCE



Les pratiquants et l'animateur se lavent les mains. La salle est si possible aérée et le matériel collectif désinfecté.



Un temps est prévu entre deux séances pour la gestion des pratiquants entrants et sortants.



# Le rôle de l'animateur

- Bienveillant et attentif aux demandes et à l'expression des adhérents des adhérents.
- Encadre un groupe de 20 personnes maximum.
- Assure la sécurité des pratiquants et la mise en place des mesures barrières.
- Communique positivement, encourage, dynamise, motive. Il rappelle l'importance des bienfaits de l'activité et les risques de la sédentarité.
- Fait passer les messages du bien vieillir (et de manière générale de l'équilibre nécessaire à la santé : alimentation – sommeil – Activité Physique – stress) en incitant à lutter contre l'isolement et le repli sur soi, des conseils sur l'alimentation (manger moins), l'hydratation (surtout chez le senior n'ayant moins ou plus de sensation de soif) et les bienfaits des APS.
- Reste attentif au niveau d'autonomie, à l'état de santé des adhérents et aux pathologies associées.
- Repère et corrige oralement les situations à risques. L'animateur doit respecter la règle de distanciation et donc corriger le pratiquant sans le toucher.
- Diminue les exigences et la difficulté de la tâche en cas d'échec.
- Joue sur la diversité des exercices proposés que sur l'augmentation de la tâche sur un exercice.
- Garde à disposition un kit sanitaire (gant, masque, gel) en cas de problème sur un pratiquant ou sur l'utilisation de matériel commun.
- Porte un masque afin de protéger et de rassurer le pratiquant senior.



# Pédagogie et activités associées

- Nécessité de maintenir et valoriser un travail autour des 4 piliers de l'autonomie : cardio / souplesse / renforcement musculaire / équilibre
- Proposer des séquences d'exercices 10-15 minutes alliant ces différentes intentions éducatives
- Mettre en place des tests de conditions physiques simples (Pass Sport Santé Senior) pour situer les participants
- La séance dure entre 45min et 1h. Si le club enchaîne plusieurs séances nous préconisons de réduire le temps du cours afin d'aménager 15 min de battement entre chaque séance pour aérer la pièce (si cela est possible), désinfecter le matériel le cas échéant et permettre la rotation des groupes entre les 2 cours (ou 40min de séances et 3 cours sur 2 heures).

## La base : un travail cardio



- Inciter à une pratique autonome pour le travail cardio à partir de l'activité **Marche, Marche Nordique, Randonnée** en extérieur ; à 2 ou 3, en respectant la distanciation physique.
- Allure constante avec Intensité faible à modérée sans dépasser le seuil d'essoufflement.
- Fréquence : 5 x 30 minutes à minima.



# Pédagogie et activités associées

Des cours collectifs (port du masque à discrétion des participants sur les activités et en fonction de l'activité, sauf si consignes gouvernementales l'imposant en permanence).

## Privilégier des séquences d'activités



- **Zen** à faible intensité (Pilates, tai Chi, stretching...) pour un travail de souplesse et bien être

- Pas ou peu de déplacement, activité auto centrée
- Matériel personnel pour pratiquer (tapis)

- **Danse** (LIA) pour renforcer le travail de coordination motrice, de réaction, de mémorisation - Utiliser des BPM lents 110-120

- Favoriser la mobilité du licencié dans un périmètre d'activité restreint
- Travail à 2 à 3 dans son périmètre proche pour le lien social, la motivation et l'estime de soi

- **Oxygène** : proposer des séances en extérieur pour favoriser un travail cardio

## Privilégier des séquences



- De renforcement musculaire, sans matériel, avec le poids du corps (squat, fente, descente/relevé du sol) en respectant les grands principes de travail (série, nb répétition, nb exercice, variation des groupes musculaires...), avec une intensité faible à modérer (pas d'essoufflement)

- D'équilibre statique et dynamique (périmètre restreint ou organisé) mais sans matériel, avec des interférences humaines, sonores, consignes

- Travail de descente et relevé du sol
- Travail des appuis
- Travail visuel (yeux/tête/tronc) et vestibulaire (tour/demi-tour/volte)



# Pédagogie et activités associées

## Maintenir le lien social

avant (accueil), pendant (exercices)  
après (fin de séance)



- Des conseils sur bien vieillir et l'hygiène de vie de manière générale.
- Des discussions sur la vie quotidienne (difficultés, évènement, avis, opinion sur un sujet...), la famille les enfants.
- Des éventuellement des apports d'outils au service du bien être et de la santé : cohérence cardiaque pour lutter contre stress / application « respi relax » / s'hydrater / ...

## Valoriser un travail personnel complémentaire

à la maison via le livret « ma séance GV  
à la maison » ([lien site internet](#))  
et/ou les séances en ligne



Utiliser le matériel du domicile pour réaliser sa gym (bouteille d'eau, boîte de conserve, meuble...), monter descendre les escaliers.



# Les points de vigilance



Réduire l'intensité



Organiser l'espace



Dédoubler les cours ou alterner les présences sur le créneau (par exemple 40min de séance au lieu d'une heure et 3 cours enchainés sur 2 heures)



Porter une attention particulière au respect des règles sanitaires lors des activités d'opposition, des sports collectifs, des activités dansées à 2, des danses collectives.



Véhiculer des messages de respect des mesures barrières pour leur santé



Le matériel est personnel. Exceptionnellement, le matériel collectif pourra être utilisé si le club est en mesure de garantir sa désinfection systématique après utilisation.

