

Twirling Bâton

Plan de reprise des activités 2020

Édition au 19 août 2020

Contexte

La situation sanitaire du pays, liée au Coronavirus Covid-19, implique un confinement depuis le lundi 16 mars 2020.

Très rapidement, le Comité Directeur de la Fédération Française de Twirling Bâton a pris la décision douloureuse d'arrêter définitivement les compétitions nationales 2020, pour toutes les pratiques, et l'a annoncé à l'ensemble de ses licenciés le 29 mars 2020.

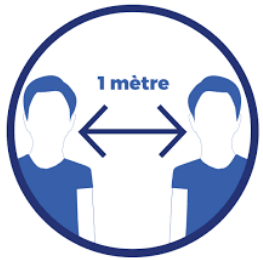
Le Président de la République, le Premier Ministre et son gouvernement ont annoncé le 28 avril le début du déconfinement à partir du 11 mai 2020.

Le présent protocole sanitaire vise à préciser les modalités de reprise de l'activité du Twirling Bâton suite à cette annonce.

Il est destiné à l'ensemble des licenciés de la Fédération.

Ce protocole viendra en complément des règlements intérieurs déjà en place dans les équipements et espaces de pratique. Il faudra donc se rapprocher des collectivités territoriales.

Principes généraux



Principes généraux

Le présent protocole repose sur consignes données par les autorités sanitaires et par le Ministère du Travail.

Il repose sur deux principes généraux :

- Le maintien de la distanciation physique,
- L'application des gestes barrières,

Il précisera pour les différentes type de pratiques :

- Le rythme de reprise des activités envisagé,
- Les activités proposés,
- Les publics concernés,
- Les aménagements de la pratique imposées par le contexte sanitaire.

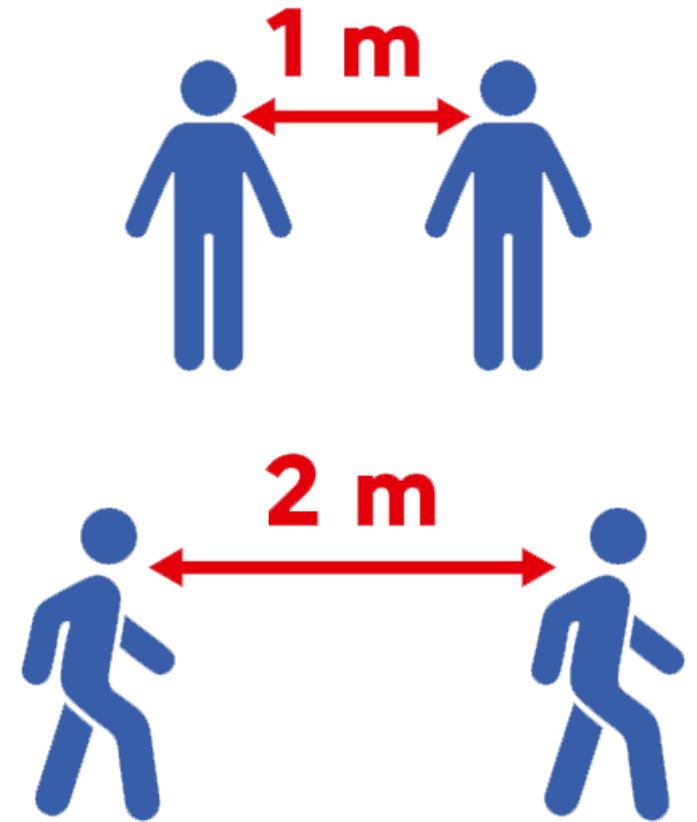
Principes généraux

Le maintien de la distanciation physique

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que le virus du Covid-19 se transmet principalement entre les personnes par les gouttelettes respiratoires et les voies de contact. La transmission par gouttelettes se produit lorsqu'une personne est en contact étroit (à moins de 1 mètre) avec une personne qui présente des symptômes respiratoires.

La règle de distanciation physique, dont le principe est le respect d'une distance minimale d'un mètre entre chaque personne, permet donc de limiter la propagation du COVID-19 entre les licenciés. Elle est de 2m entre chaque pratiquant en déplacement dynamique.

Elle doit être mise en place dès que possible, de l'arrivée du licencié jusqu'à son départ.



Principes généraux

L'application des gestes barrières

Le virus ne circule pas tout seul. C'est l'homme, porteur du virus, qui circule.

Les gestes barrières sont les mesures de prévention individuelles les plus efficaces actuellement contre la propagation du virus pour préserver sa santé et celle de son entourage :

- Se laver les mains souvent,
- Tousser dans son coude,
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique.



Principes généraux

L'application des gestes barrières

Se laver les mains souvent

On peut facilement disséminer le virus en touchant une autre personne. On peut aussi entrer en contact avec le virus si on touche des objets ou des surfaces contaminés avant de se toucher le visage (bouche, yeux et nez).

Il faut se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon (de préférence liquide) ou, à défaut, avec une solution hydroalcoolique avant de manger, après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après chaque sortie à l'extérieur, en arrivant au sport, ou après être allé aux toilettes.

Il faut pendant 30 secondes, en frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les jointures et les poignets.



Se laver les mains
régulièrement.



Principes généraux

L'application des gestes barrières

Tousser dans son coude

Si on se couvre la bouche et le nez avec la main, les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes de manière directe (en serrant la main) ou indirecte (si vous touchez un objet).

C'est pourquoi, il est recommandé de tousser ou éternuer dans son coude. Cela limite le risque de contamination, car ces parties du corps ne viennent pas en contact avec des personnes ou des objets.



Principes généraux

L'application des gestes barrières

Se moucher dans un mouchoir à usage unique

Les virus qui sont évacués du nez quand on se mouche peuvent survivre plusieurs heures sur un mouchoir (8h à 12h pour le virus de la grippe par exemple).

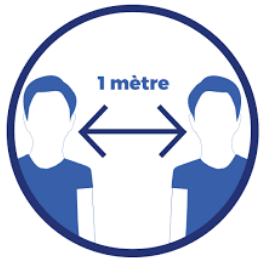
Voilà pourquoi il faut se moucher de préférence avec un mouchoir en papier à usage unique et ne pas le remettre, ensuite, dans sa poche pour le réutiliser.

Il faudra ensuite le jeter dans une poubelle. Une fois jeté, le mouchoir en papier emporte tous les microbes avec lui.

Pour finir, il faut se laver les mains.



Pratiques du Twirling



Pratiques du Twirling

Recommandations

La reprise doit être progressive et sécurisée afin de limiter les risques d'accident, notamment musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une perte musculaire.

Il faudra prioriser dans un premier temps la préparation physique :

- adapter les entraînements selon les capacités de reprise actuelles, puis d'augmenter ensuite progressivement la difficulté. Cela permettra à l'organisme de se réhabituer à l'effort physique,
- Travailler le renforcement, les étirements,

Puis consolider les bases et les fondations :

- Retravailler sur des axes parfaits et
- Améliorer la fluidité et le détachement sur les exercices faciles, contrôle du corps, maintien,
- Travailler et répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient techniquement parfaits avant d'augmenter le niveau

Pratiques du Twirling

Recommandations spécifique solo NBTA

Structurez votre entraînement pour retrouver les réflexes de l'enchaînement.

De façon progressive, commencez par faire 1 fois, puis ensuite 2 fois, puis 3, puis 4 fois chaque série, pour arriver ensuite à l'objectif suivant:

- Exécutez (avec pour chaque série un contrôle du temps si c'est possible),
- Concentrez-vous sur le travail des jambes et position des pieds pour chaque mouvement, pensez aux jambes tendues,
 - 5 fois la série d'ouverture,
 - 5 fois la série doigts,
 - 5 fois la série des roulés,
 - 5 fois la série horizontale,
 - 5 fois la série de clôture,
 - 5 fois le solo complet,
- Avec une musique que vous aimez.

Pratiques du Twirling

Après réouverture des gymnases

Quand les Établissement recevant du public (ERP) réouvriront leurs portes, toutes les pratiques du Twirling seront autorisées en club avec :

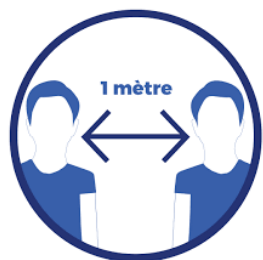
- Distanciation physique : privilégier 1m ou 2m en dynamique, elle n'est plus obligatoire lorsque la nature même de l'activité ne la permet pas,
- Limiter à 10 personnes maximum les groupes ou rassemblements (hors activités sportives),
- Utilisation par les pratiquants de leur propre matériel de pratique de façon exclusive,
- Aucune transmission de matériel pendant la séance ; conserver le matériel affecté pendant la séance et le nettoyer/désinfecter après utilisation,
- Arriver en tenue de sport avec sa réserve d'eau, son gel hydroalcoolique et sa serviette,

Pratiques du Twirling

Après réouverture des gymnases

- Le port du masque est obligatoire dans tous les lieux clos pour tous les usagers et les bénévoles,
- Les sportifs peuvent enlever le masque pour pratiquer, sauf contre-indication locale ou territoriale
- Les vestiaires collectifs ne devront pas être utilisés,
- Avant toute reprise s'assurer de la capacité d'ouverture de l'équipement sportif. Si vous envisagez d'utiliser un espace public ou un équipement de la collectivité, pensez à en avertir le maire de la commune.

Championnats Nationaux



Championnats Nationaux

Saison 2019/2020

Suite à la décision du Comité Directeur du 29 mars 2020 d'arrêter définitivement les compétitions nationales 2020, pour toutes les pratiques, ces dernières ne reprendront pas à ce jour.

Toutes les compétitions départementales n'ayant pas été effectués, il n'y aura par conséquent aucun classement national diffusé pour la saison 2019/2020.

La saison sportive 2019/2020 est donc définitivement arrêtée.

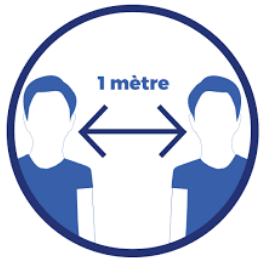
Championnats Nationaux

Saison 2020/2021

Les Championnats Nationaux devraient reprendre normalement lors de la saison 2020/2021, toutes pratiques confondues.

La situation sanitaire française sera alors prise en compte pour adapter les conditions de reprises de l'activité Twirling.

Compétitions Internationales



Compétitions Internationales

Saison 2019/2020

Le Comité Directeur de la World Baton Twirling Federation (WBTF) a décidé de :

- reporter la Coupe d'Europe prévue en juillet 2020 en juillet 2021,
- reporter le Championnat du Monde WBTF prévue en août 2020 en août 2021.

Le Comité Exécutif de la World Federation National Baton Twirling Association (WFNBTA) a prévu de reporter le Mondial WFNBTA prévu en avril 2020 soit en mai soit en août 2021.

La saison sportive internationale 2019/2020 est donc définitivement arrêtée.

Compétitions Internationales

Saison 2020/2021

Les Compétitions Internationales devraient reprendre normalement lors de la saison 2020/2021, d'autant qu'elles reprennent tard dans la saison.

La situation sanitaire des pays organisateurs sera alors prise en compte pour adapter les conditions d'organisation de ces compétitions.