

Chers adhérents, chers parents,

Les mois froids arrivent... Couvrez-vous, même à la gym !

La crise énergétique en cours touche tous les secteurs d'activités, dont celui du sport. La Fédération Française de Gymnastique nous a informé des dispositions à mettre en œuvre au sein de chaque club afin de participer à l'effort national d'économie d'énergie.

Dans ce sens, la FFGym propose, pour l'hiver 2022/2023, des recommandations de température plancher, permettant d'associer entraînements de bonne qualité et responsabilité énergétique.

La FFGym recommande une température minimale de l'air de 19°C pour les lieux de pratique accueillant des enfants de moins de 36 mois et de 17°C pour tous les autres publics.

Afin de garantir une pratique sécurisée des activités gymniques dans une ambiance «froide», voici quelques conseils à suivre pour limiter le refroidissement corporel :



- portez des vêtements adaptés (sous couches thermiques respirantes) permettant une certaine isolation thermique et l'évacuation de l'humidité
- portez des survêtements ou autres tenues d'attente entre les passages gymniques (en veillant à changer la première couche si cette dernière est mouillée)
- couvrez un maximum de la surface corporelle avant d'envisager le port de gants (qui peuvent être portés pour la sensation de confort)
- portez des chaussons en cas de besoin, pour maintenir une sensation de chaleur aux extrémités.
- apportez une attention particulière aux plus petits : déperditions thermiques plus importantes, expression de la sensation de froid plus rare.

La sensation de froid, les frissons, la chair de poule sont des signes de refroidissement qui nécessitent de se couvrir et/ou de se réactiver.

Et de nouveaux usages sur le plan gymnique, détaillés au verso de ce courrier, peuvent permettre de diminuer les conséquences d'une telle baisse de température pour les gymnastes !



Conseils et bonnes pratiques

Augmenter et maintenir la production de chaleur corporelle induite par l'exercice



Réaliser un échauffement permettant d'augmenter la chaleur corporelle (sensation de chaud, chaleur des extrémités).



Maintenir une activation cardiovasculaire et musculaire entre les exercices gymniques.



Penser à s'hydrater, malgré la sensation de soif diminuée, pour optimiser les mécanismes de thermorégulation, et limiter les risques de blessure.

L'adoption de tenues plus chaudes, compatibles avec la pratique gymnique et couvrant une plus grande surface corporelle, est aussi préconisée pour le confort des pratiquants.

Pour plus de renseignements concernant la tenue et la pratique de la gymnastique dans ces conditions, n'hésitez pas à prendre contact avec le bureau du club par mail :

larenaissancegymnastique59700@gmail.com

La Renaissance Gymnastique a besoin de l'implication de tous.

Sportivement,
Le bureau Directeur