

Note annexe : Conseils et bonnes pratiques

Pratique de la gymnastique à l'entraînement dans une ambiance « froide »

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.

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.

Limiter le refroidissement corporel :



Porter des vêtements adaptés (sous couches thermiques respirantes) permettant une certaine isolation thermique et l'évacuation de l'humidité.



Porter des survêtements ou autres tenues d'attente entre les passages gymniques (en veillant à changer la première couche si cette dernière est mouillée).



Couvrir un maximum de la surface corporelle avant d'envisager le port de gants (qui peuvent être portés pour la sensation de confort).



Porter des chaussons en cas de besoin, pour maintenir une sensation de chaleur aux extrémités.



Apporter 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.