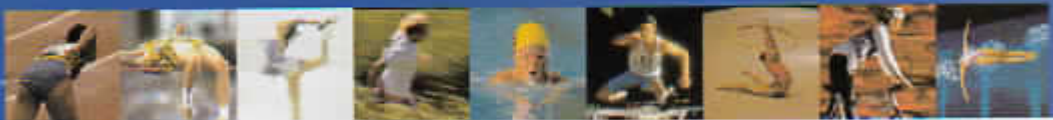


CONSEILS SUR LA  
PRATIQUE DU SPORT  
ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  
POUR LA SANTÉ



TOME 1

**LA GYMNASTIQUE**



DRD Jeunesse et Sports  
Midi-Pyrénées - Haute-Garonne



# PRATIQUE DU SPORT

ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES  
POUR LA SANTÉ

TOME 1  
LA GYMNASTIQUE

## SOMMAIRE

---

- **P 1** Préface de Thierry MAUDET et Martin MALVY
- **P 2** Préface de Xavier PARENT
- **P 3** Préface du Docteur DEPIESSE
- **P 4-5** Fumer, boire, c'est faire prendre un risque, aux autres et à soi
- **P 6-7** Dopage: produits et méthodes interdits par la loi : code de la santé publique
- **P 8-9** Le sommeil réparateur du sportif
- **P 10-11** La gestion du stress
- **P 12** Etre sportif, c'est avoir une éthique
- **P 13** Les fiches spécifiques Gymnastique
- **P 15-18** Apprendre à maîtriser son alimentation
- **P 19-20** Prévention et risque de blessure
- **P 21-23** Gymnastique et croissance
- **P 24-25** Récupération après l'effort
- **P 26-27** Le suivi médical spécifique du gymnaste
- **P 28** Remerciements

**A**ux termes de la loi du 23 mars 1999 relative à la protection de la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage codifiée depuis le 15 juin 2000 dans le code de la Santé Publique, le Ministère des Sports, en très étroite liaison avec les autres ministères intéressés, s'assure que des actions de prévention, de surveillance médicale et d'éducation sont mises en œuvre avec le concours des fédérations sportives agréées, afin de garantir de bonnes conditions de pratique des activités physiques et sportives.

A cet endroit, les actions de prévention sont essentielles. L'Etat – Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports Midi-Pyrénées/Haute-Garonne et le Conseil Régional Midi-Pyrénées ont décidé fin 1999 de faire figurer dans le Contrat de Plan Etat Région Midi-Pyrénées (2000-2006) un article, l'article 9.5 : "Développer la médecine du sport et la prévention du dopage" qui précise : "L'Etat et le Conseil Régional s'associent pour soutenir la mise en œuvre d'un programme de prévention destiné aux jeunes, qui sera développé en milieux associatif et scolaire "Midi-Pyrénées se mobilise pour un sport sain" .

Les financements mobilisés par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports Midi-Pyrénées/ Haute-Garonne et le Conseil Régional Midi-Pyrénées ont notamment permis la création et la diffusion courant 2002 de l' "agenda médico-sportif".

Ces conseils aux pratiquants sportifs pour leur santé sont extraits de cet outil de prévention délivré aux sportifs(ves) inscrit(es) sur la liste " Espoirs " de Midi-Pyrénées.:

L'ensemble des informations de ce livret vous seront utiles dans le déroulement de votre carrière sportive. Prenez en connaissance. Faites en bon usage afin de profiter au mieux du plaisir de faire du sport le plus longtemps possible.

Thierry MAUDET  
Directeur Régional et Départemental  
de la Jeunesse et des Sports  
Midi-Pyrénées / Haute-Garonne.

MARTIN MALVY  
Ancien Ministre  
Président du Conseil Régional  
Midi-Pyrénées

Face à l'évolution des pratiques gymniques qu'elles soient de loisirs ou de compétitions le Comité régional Midi-Pyrénées de Gymnastique a souhaité s'inscrire dans une véritable « démarche santé » en direction de ses licenciés.

C'est dans cet esprit que la commission médicale, animée par Chantal Darracq et le Docteur Jean-Bernard Solignac, vient d'élaborer un outil d'information-conseils visant des principes d'hygiène de vie simple et pragmatiques.

Ces fiches santé diffusées largement au sein de nos clubs devraient sensibiliser, je l'espère, ceux et celles qui prendront la voie de la performance.

Je remercie les services de la Direction Régionale Jeunesse et Sports Midi-Pyrénées, et plus particulièrement le docteur Depiesse, nos conseillers techniques régionaux Patricia Martin et Yves Boquel, sans oublier le partenariat de la Française des Jeux présente à nos côtés dans cette opération, ainsi que tous ceux qui nous ont soutenus et accompagnés dans cette démarche essentielle à l'épanouissement de nos Gymnastes.

Xavier PARENT  
Président du Comité Régional Midi-Pyrénées de Gymnastique

Le livret « Conseils sur la pratique du Sport et des Activités Physiques et Sportives pour la Santé », « Tome I : La Gymnastique » que vous venez de recevoir est issu d'une volonté et d'une demande communes, du comité régional Midi-Pyrénées de Gymnastique et de la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse et des Sports (DRDJS) Midi-Pyrénées/Haute-Garonne.

Il constitue un prolongement du livret, édité en 2002 grâce à la collaboration technique et au cofinancement de la DRDJS et du Conseil Régional au titre du Contrat de Plan Etat-Région.

M.Sébastien RUMEAU, Mme Chantal DARRACQ, les Docteurs DEPIESSE et SOLIGNAC ont réalisé les fiches spécifiques à votre sport. Les autres fiches «sport-santé» ont été rédigées par des spécialistes de la physiologie, de la médecine et de l'entraînement sportif. Elles font de ce livret un outil quotidien qui vous « accompagnera » dans votre carrière de sportive et de sportif.

Lisez-le. Faites le connaître à vos partenaires d'entraînement ainsi qu'à l'ensemble de la « famille » de la gymnastique afin que tous puissent profiter de son contenu pour la protection de la santé et l'optimisation de la pratique.

Je souhaite que ces quelques conseils contribuent à votre épanouissement dans la pratique de la gymnastique.

Dr Frédéric DEPIESSE  
Médecin conseiller du Directeur Régional et Départemental de la Jeunesse et des Sports de Midi-Pyrénées / Haute-Garonne.

Mél : [frederic.depiesse@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:frederic.depiesse@jeunesse-sports.gouv.fr)

# Fumer, boire

c'est faire prendre un risque aux autres et à soi

## Le CANNABIS

A petites doses, les effets deshabinants et anxiolytiques peuvent tenter certains sportifs, mais de façon répétée ils entraînent une diminution des réflexes, un désintérêt et une démotivation.

**RAPPEL :** le Cannabis figure sur la liste des produits dopants interdits. Sa consommation et sa vente sous toutes ses formes sont illégales en France.



## L'ALCOOL

C'est un dépresseur du système nerveux central, il entraîne une détérioration des facultés psychomotrices, comme la vigilance et les réflexes. Il favorise la déshydratation et augmente la pression artérielle. Il favorise les hypoglycémies ... et les coups de barre. Il diminue également les performances sexuelles.

## le TABAC

La nicotine et les autres constituants du tabac agissent sur l'élévation de la pression artérielle, l'augmentation du travail cardiaque et par conséquent sur les besoins en oxygène. Certains constituants du tabac sont cancérogènes et augmentent les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires (infarctus...).

**Faire la fête ne rime pas  
avec perte du  
contrôle de soi**



## Pour en savoir plus sur le Cannabis :

"La nature psychoactive de la drogue - cet ensemble de phénomènes qu'aux temps de Moreau on appelait la fantasia et, de nos jours, le high - se manifeste dès qu'elle atteint le système nerveux central (SNC). Les mouvements deviennent alors plus lents et difficiles ; la sensibilité aux couleurs, aux saveurs et à la musique, s'aigüise ; la mémoire des événements récents s'affaiblit ; l'individu est saisi par une euphorie souvent très marquée, tout en restant conscient de son état d'intoxication ; la notion du temps est perturbée ; les spasmes musculaires et la douleur sont soulagés. A des doses très élevées, la prise de cannabis peut aussi provoquer de véritables hallucinations, qui consistent, comme l'avait déjà remarqué Théophile Gautier, surtout en des distorsions de la perception du corps et de l'espace. Le cannabis inhiberait également la réponse immunitaire et réduirait le transit intestinal. La toxicité aiguë du cannabis est très limitée, ses modestes effets toxiques (tolérance, perte de motivation) ne se révélant qu'à la suite d'un usage chronique. L'Académie des sciences écrit prudemment à ce propos : "La toxicité générale du cannabis [...] bien que faible, [...] ne peut être considérée comme dénuée de conséquence à plus ou moins long terme". Quant au pharmacologiste Bernard Roques, il écrivait dans son récent rapport au secrétariat d'Etat à la Santé "La toxicomanie au cannabis n'entraîne pas de neurotoxicité telle qu'elle a été définie [...] par des critères neuroanatomiques, neurochimiques et comportementaux".

Que les différentes facettes de l'intoxication cannabique fussent causées par un constituant actif présent dans les feuilles et dans les fleurs du chanvre était déjà soupçonné par Moreau et par Christinson, qui avaient été témoins de l'isolement d'autres substances psychoactives d'origine végétale (morphine, nicotine, etc.) [...]

Miles Herkenham, neuroanatomiste au National Institute of Health (NIH) de Bethesda (Etats-Unis), démontra que le THC se lie uniquement aux régions du cerveau qui sont impliquées dans ses effets psychotropes : le cortex (euphorie, dérangement des processus attentifs), l'hippocampe (affaiblissement de la mémoire à court terme), le striatum (réduction de l'activité motrice, perte de la notion du temps) et le cervelet (troubles de la coordination motrice)".

# Le sommeil réparateur

## du sportif

Quantité et qualité du sommeil doivent être considérées comme des éléments clefs de la réussite en sport.



**Le manque de sommeil** provoque chez l'être humain des troubles de l'attention et du caractère, pouvant être à l'origine d'une fatigue chronique voire d'accidents.

L'alcool, certains médicaments, le tabac, les drogues **contribuent à perturber le sommeil**.

En cas de déficit de sommeil de plus de 2 heures par jour pendant 1 semaine, il faudra 10 à 12 jours pour récupérer.

### A SAVOIR :

Les insomnies la veille des compétitions sont courantes et n'entraînent pas forcément une baisse de performance

**préserver son sommeil**  
c'est assurer  
**sa récupération**





## Pour en savoir plus :

Les cycles constitutifs du SOMMEIL sont caractérisés par plusieurs phases successives:

- 1 une latence d'endormissement suivie
- 2 d'un sommeil superficiel
- 3 puis lent avec 4 niveaux de profondeur
- 4 puis d'un sommeil paradoxal.

Un cycle fait environ 90 minutes, une nuit est constituée de plusieurs cycles. La proportion de chaque type de sommeil dans un cycle est variable, on les met en évidence par l'étude des mouvements oculaires. Environ 4 à 5 heures sur les 8 d'une nuit classique sont « efficaces » c'est à dire faites de sommeil lent profond.

Quand on se réveille en plein sommeil paradoxal on se rappelle de son rêve. Quand on se réveille en sommeil profond on peut présenter une vigilance diminuée et des troubles de l'humeur (réveil difficile).

## Le meilleur moment pour se réveiller est donc à la fin d'un cycle.

A savoir : la régularité du coucher, la qualité du matelas, les rituels (verre de lait...) favorisent l'endormissement.

### Les effets connus du sommeil :

Il aide au bon fonctionnement de nombreux métabolismes, celui de la thyroïde, du cortisol (qui agissent entre autre sur les neurones du cerveau, c'est la nuit que l'on mémorise les apprentissages moteurs et intellectuels de la journée...), du glucose et de la réponse insulinique, de l'anabolisme (les protéines s'assemblent et les muscles se réparent mieux la nuit).

### Les effets du sport sur le sommeil :

- l'entraînement du soir retarde l'endormissement,
- la rapidité d'endormissement est diminuée,
- les réveils nocturnes sont moindres,
- le Sommeil Lent Profond augmente avec l'exercice physique et la dépense énergétique.

# La gestion

## du stress

**On peut repérer les réactions de l'organisme au stress :**  
nervosité, irritabilité, insomnie, fatigue, migraines, tremblements, sudation abondante, bouche sèche, vertiges, mains moites et collantes, regard vague, anxiété, besoin constant d'uriner.

### FACTEURS INDIVIDUELS

**CAUSES DU STRESS :**  
Personnalité, adaptabilité, capacité à faire face, expérience antérieure, croyances, motivation.



### FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

**CAUSES DU STRESS :**  
Entourage harcelant, soucis professionnels, financiers, affectifs, mauvaise hygiène de vie (emplois du temps trop chargés), manque de sommeil, grand changement dans le mode de vie, hypersollicitation physique...

**savoir faire face  
au stress**



## Pour en savoir plus :

Ce mot anglais a été adopté pour désigner un état physique et psychique causé par les agressions et les contraintes de l'existence. En 1935, Hans Selye (chercheur canadien), avait défini le stress comme "la réponse de l'organisme à n'importe quelle demande qui lui est faite". C'est donc l'individu qui détermine la réalité du stress.

## Comment gérer son stress :

### 1/ Physiologiquement :

- avoir des attitudes et des pensées positives .
- Travailler sur la confiance en soi et l'estime de soi, sur le contrôle de soi et le maintien de la motivation.
- Se connaître soi-même et savoir quel degré de travail, d'entraînement, on peut supporter. Reconnaître la fatigue et intervenir à temps.
- Avoir une alimentation riche en vitamines et en minéraux.
- Faire des exercices de relaxation et du Yoga. Contrôle de la respiration.
- Se faire une raison : les causes de tension retombent quand on les regarde en face

### 2/ L'entraînement aux habilités de communication :

- a) savoir dire non quand la limite est dépassée
- b) demander un changement (pour les entraînements par exemple)
- c) exprimer ses émotions (les doutes, les craintes avant et après une compétition)
- d) répondre aux critiques

### 3/ La gestion du temps et de la carrière :

- a) faire un horaire incluant des activités agréables (autres que votre discipline sportive)
- b) établir des priorités
- c) capacité à définir ses objectifs et à les gérer.

### 4/ Se faire aider par votre entourage :

- a) informer les personnes de vos besoins précis
- b) accepter que chacun (camarades, entraîneur..) vous aide à sa manière : confiance, loisirs, parler d'autre chose que de la compétition à venir.
- c) « Cultiver » vos amitiés.

### 5/ Se retirer de l'environnement (sportif) :

prendre le temps d'établir des périodes de repos et chercher activement à satisfaire vos besoins, à atteindre vos buts.

### 6/ Faire face au stress :

savoir changer d'environnement. Savoir sortir d'une situation stressante.

Repérez et analysez ces pensées qui vous stressent. Souvent c'est le conflit que ces pensées stressantes suscitent en vous qui est générateur de stress, plus que la situation elle-même !

Cherchez d'abord les informations de qualité : les nuances et l'équilibre de votre pensée. Recherchez activement les solutions pour remédier à ce type de situation : ce qui vous convient, ce qui vous fait défaut.

Évitez de vous servir de vos « limites » comme excuse (le jour d'une compétition importante par exemple).

Recherchez à influencer positivement votre vie et votre entourage plutôt que de vouloir tout contrôler.

Mettez de côté les questions inutiles ou sans réponse ! Concentrez-vous uniquement sur ce que vous pouvez faire à partir de maintenant et pour les rendez-vous sportifs à venir.

Synthèse de la communication de Luc Guilbert (psychologue au CREPS d'Aix-en-Provence) à Toulouse le 19/12/2000 et des références bibliographiques, réalisée par F. Depresse, N. Abel et F. Taillard.

# Être sportif

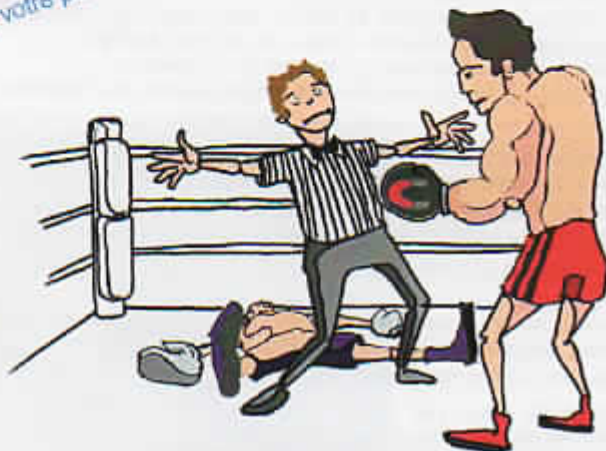
c'est avoir une éthique

**Respect de Soi**  
Peut-on vous obliger  
à prendre des produits ?  
Personne n'a le droit de décider  
à votre place !

## Respect des Autres

Sans l'arbitre, sans les adversaires,  
sans mes partenaires,  
le sport ne représente plus rien.

**Respect  
des Règles**



**Votre hygiène de vie,  
c'est aussi votre force!**

La **CHARTRE DU SPORT DE HAUT NIVEAU** est fondée sur les principes déontologiques du sport qui fixent des droits et des devoirs pour les Sportifs de Haut Niveau.

On y retrouve des notions aussi variées que :

Exemplarité

Rigueur

Ambassadeur de son sport

Générosité

Loyauté

Tolérance

Élégance

Franchise

Tricherie

Altruisme

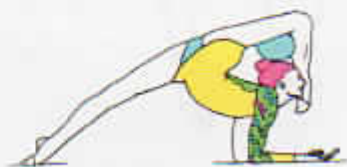
Mensonge

Équité

**Apprendre à dire  
NON à la violence,  
NON aux produits**



# LES FICHES SPECIFIQUES GYMNASTIQUE



# APPRENDRE A MAITRISER SON ALIMENTATION

Le jeune gymnaste a des besoins énergétiques particuliers en rapport avec l'activité physique et la croissance.

En cas de problème particulier il ne faut pas hésiter à consulter un spécialiste de la nutrition.



L'alimentation de l'enfant sportif est basée sur 3 repas + 2 collations.

Pour élaborer ces repas, il est parfois difficile de s'y retrouver.

C'est pour cela que les professionnels de santé ont décidé de les classer en 5 groupes (détailles page suivante).

Tous les aliments d'un même groupe alimentaire contiennent les mêmes éléments nutritifs.



Pour un équilibre quotidien, il faut consommer :



- 3 portions du groupe numéro 2,
- 4 portions du groupe numéro 1,
- 5 portions du groupe numéro 4,
- 6 portions du groupe numéro 3...



...et boire au minimum 1,5 litre d'eau.



## Groupe 1 : les produits laitiers

Ce groupe d'aliments apporte essentiellement le calcium et des protéines. Il apporte également des matières grasses, du fer et de la vitamine A. Ce groupe d'aliments sert à avoir des os solides !

## Groupe 2 : viandes, poissons, oeufs

Ce sont les protéines, le fer et les matières grasses qui sont le point commun de ce groupe ! Ils servent à garder sa masse musculaire et ne pas avoir de carences en fer. Attention : manger trop de viande ne fait pas gonfler les muscles ; trop de protéines est même dangereux à long terme pour les reins !



## Groupe 3 : les fruits et légumes



Ce groupe d'aliments qui apporte peu de calories est très intéressant pour les vitamines (C par exemple), les fibres et les sels minéraux qu'il contient. A noter que les fruits apportent des glucides en plus ! Manger des fruits et légumes est primordial pour être en bonne santé : les vitamines et sels minéraux permettent un bon fonctionnement global de l'organisme, et les fibres permettent de réguler le transit intestinal, la sensation de faim, etc...

## Groupe 4 : les féculents

C'est le groupe des glucides dits « lents » ! Et des vitamines du groupe B. Ce groupe est la source principale d'énergie, et cette énergie sert à faire fonctionner les muscles et le cerveau. Les aliments de ce groupe ne font pas grossir, à part si, bien sûr, on en mange trop.



## Groupe 5 : les matières grasses



C'est le groupe des lipides et des vitamines « liposolubles » (qui ne se trouvent que dans la graisse). Ce groupe apporte également l'énergie indispensable au fonctionnement du corps. Les vitamines liposolubles (A ; D ; E ; K) sont essentielles à la vie et le cholestérol du beurre est même nécessaire pour la fabrication de la plupart des hormones. Attention cependant à ne pas trop en manger ! Trop de graisse fait grossir !

## Groupe 6 : les produits sucrés

C'est le groupe dit des « sucres rapides », celui des aliments qui contiennent majoritairement du sucre : sucre, confiture, chocolat, boissons sucrées, miel, bonbons, etc... Ce groupe d'aliments n'est pas indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Le plaisir de manger nous invite à en consommer avec mesure.

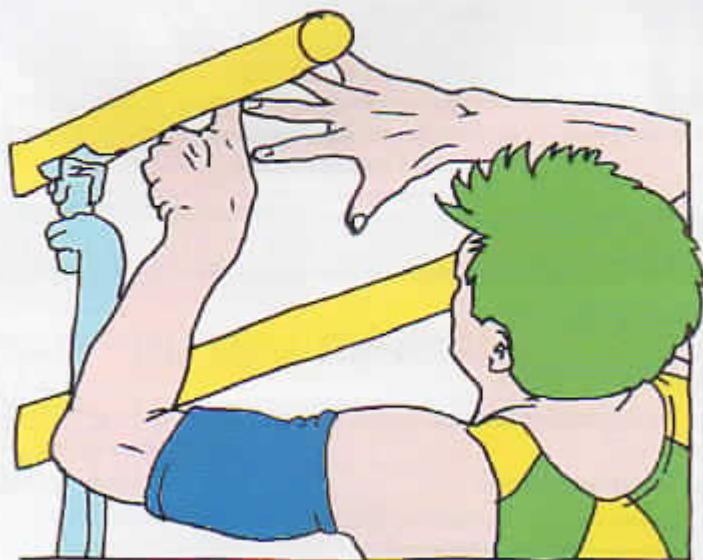


# CONSEILS DE REPARTITION ALIMENTAIRE...

... SUR LA JOURNEE

(A titre indicatif ; liste non exhaustive)

PETIT DEJEUNER	COLLATION	DEJEUNER	GOUTER	DINER
20% des apports de la journée	5% des apports de la journée	40% des apports de la journée	5% des Apports de la journée	30% des apports de la journée
Fruits ou Jus de fruits	Fruit ou Barre céréa- lière	Crudités	Fruit ou Compote	Potage ou Salade
Laitages		Féculents (pâtes, riz, légumes secs...)	Fruits secs ou Barre céréa- lière	Viande ou Poisson
Céréales ou pain		Viande ou Poisson		Légumes (non féculents)
Confiture		Dessert (compote ou laitage ou fruit...)		Laitages





## QUELQUES JOURS AVANT...

1. Boire beaucoup d'eau.
2. Manger des céréales et légumes, qui forment la base de l'alimentation, pour mettre en place les stocks de glycogène, donc d'énergie.
3. Diminuer légèrement les apports en légumes et fruits. Favoriser les légumes et fruits cuits plutôt que crus pour éviter les problèmes digestifs liés aux fibres.
4. Augmenter les produits laitiers.
5. Diminuer les matières grasses.

## LE JOUR DE...

*Déterminer l'heure du dernier repas par rapport au début de l'échauffement.*



*Si la compétition a lieu le matin* : petit déjeuner consistant environ 1h30 à 2h avant le début de l'échauffement.

*Si la compétition a lieu dans l'après-midi* : déjeuner environ 3h avant le début de l'échauffement ; le repas sera constitué principalement de féculents et de protéines peu grasses (poisson ou viande blanche).

*Si la compétition a lieu en soirée* : ajouter une collation type petit déjeuner 2h à 2h30 avant l'échauffement.

*Pendant la compétition boire de l'eau souvent.*

En fonction du type d'exercice, il est possible de consommer fruits secs ou barres de céréales (voir avec l'entraîneur).

## RECUPERATION APRES LA COMPETITION

Boire beaucoup d'eau.

Augmenter les féculents dans les 2 heures qui suivent la compétition.

Augmenter les légumes verts et fruits pour favoriser les apports vitaminiques.

Augmenter les produits laitiers.

Limiter l'apport en matières grasses.



# PREVENTION ET RISQUE DE BLESSURE

## ACCIDENTS AIGUS EN GYMNASTIQUE

Les **ENTORSES** de la cheville surtout.

Les **TENDINITES** surtout des épaules, le talon d'Achille et le coude.

Les **LUXATIONS** de l'épaule et du coude.

Les **FRACTURES** du membre supérieur surtout : avant-bras, poignet, coude.

QUE  
FAIRE ?

Mettre du froid et stopper l'exercice.

**Attention** : Si traumatisme cervical ou fracture ouverte,

1) ne pas bouger

2) appeler le 15 ou le 18 (sauteurs pompiers)

## LESIONS CHRONIQUES



Elles sont souvent dues à la répétition de microtraumatismes

**Les TENDINITES TRAINANTES** :  
coiffé des rotateurs-épicondyle.

**Les OSTEOCHONDROSE DE CROISSANCE** :  
il s'agit d'une ossification difficile lors de la puberté, qui peut se localiser sur : tibia, rotule, vertèbres, scaphoïde tarsien, etc...

**Les SPONDYLOLYSES** :  
fracture de l'arc postérieur des vertèbres lombaires ; qui peut se compliquer de **SPONDYLOLISTHESIS**, c'est à dire d'un glissement d'une vertèbre par rapport à sa voisine.

Toutes nécessitent repos  
et souvent rééducation.

## UN PEU DE PREVENTION

La prévention repose sur :

la qualité du matériel

La fermeté des tapis

La préparation physique générale

Les étirements systématiques en fin d'entraînement

# POUR EN SAVOIR PLUS...

Les agrès de suspension (barres asymétriques, anneaux, et surtout barre fixe) infligent de fortes pressions sur la paume des mains et les abîment.

Au soir des entraînements la peau y est durcie, cornée, desséchée par la magnésie. Quelquefois, il arrive qu'elle se déchire : c'est le « *steak* » bien connu et redouté des gymnastes.



## Peut-on le prévenir ?

Oui, par des soins quotidiens :

A la fin de chaque entraînement, il faut se laver les mains en savonnant abondamment pour enlever toute la magnésie au plus tôt.

De retour chez soi, il convient de brosser un peu à la pierre ponce ou avec une petite râpe les zones d'appui pour poncer les parties cornées.

Puis, avant de se coucher, masser chaque soir la paume des mains avec du « Dermophil indien »\*.

## Le truc des pros :

Après le massage au Dermophil, certains enfilent des gants de laine qu'ils gardent ainsi toute la nuit, ce qui permet de mieux restaurer l'élasticité de la peau.



## Quand le *steak* est survenu !

1. Se laver les mains pour enlever la magnésie ;
2. Désinfecter avec un antiseptique (Mercryl\*, Eau oxygénée, Septivon\*, Biseptine\* ;
3. Découper le lambeau de peau flottant avec de petits ciseaux, propres et désinfectés ;
4. Appliquer une noix de pommade cicatrisante : Mitosyl\*, Halivite\*, Cétavlon\*, etc..., et recouvrir de gaze.

Si l'on doit remonter sur une barre (compétition ou entraînement capital !), faire tenir par un gant d'Elastoplaste\* ou Urgo bande\* fabriqué en prenant un morceau de 8 cm de large et 20 cm de long environ, dans lequel on aura pratiqué à mi-longueur 4 fentes de 3 cm pour les doigts. On enfle les doigts dans ces orifices et on couvre longitudinalement la paume et le dos de la main. Au niveau du poignet on maintient les deux pans par une circulaire avec un morceau de 3 cm de large.

Ainsi et recouverte par la manique, la bande ne s'enroulera pas autour de la barre.

## STOP !

Ne jamais mettre de solution asséchante (Mercreurescène\*, Eosine\*) qui faciliteraient le craquellement ultérieur de la peau et donc la récurrence du « *steak* ».

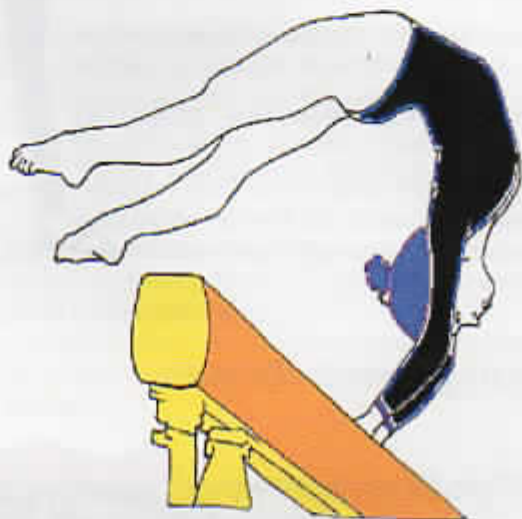
Après 24 ou 48 heures, reprendre les massages au Dermophil indien\*, mais pluri-quotidiens jusqu'à cicatrisation complète.

...SUR LE SOIN DES MAINS EN GYM

# GYMNASTIQUE ET CROISSANCE

La gymnastique est une activité sportive pluridisciplinaire : sa pratique régulière et modérée est excellente pour la santé pour les personnes des deux sexes et à tout âge.

Elle se pratique de la « Baby-Gym » (2-6 ans) à la gymnastique artistique (GA) ou rythmique (GR) de compétition, en passant par la gymnastique d'entretien, de forme et de loisir, le trampoline, le tumbling, l'aérobic sportive et l'acrosport.



Toutes les formes de gymnastique développent des qualités neuromusculaires (souplesse, coordination), le sens de l'orientation dans l'espace, les réflexes) et sollicitent les os ainsi que toutes les articulations.

A long terme, la gymnastique protégerait de l'ostéoporose féminine.

Chez les jeunes, la gymnastique est une très bonne méthode éducative pour un développement psychomoteur précoce et de grande qualité.

La gymnastique de loisir et d'entretien pratiquée à tout âge est une excellente méthode d'optimisation de la condition physique et favorise un bon état de santé.

A tous ces avantages, il faut associer, sur le plan psychologique, le développement du goût de l'effort, de la rigueur, du sens du groupe, de la concentration et de la volonté.

## Les risques

Comme toutes les activités physiques sportives compétitives, il existe des risques (pouvant être limités en prenant quelques précautions) surtout en l'absence d'entraînement ou en cas d'entraînement mal conduit, voire trop intensif :

Risques traumatiques (entorses, fractures)

Surentraînement

Troubles psycho-affectifs liés à la famille ou à l'entraîneur (stress trop important à l'approche des compétitions, conséquences sur les résultats scolaires, sur la vie affective...)

Comportement alimentaire déviant avec privation ou avec excès.

Diminution de la masse grasse qui peut entraîner des troubles de la minéralisation osseuse, des troubles des règles (retard ou disparition de la menstruation).

Ces derniers n'ont été constaté que dans des cas de pratique intensive supérieure à 20 heures hebdomadaires



## La gymnastique rend-elle petit ?

Il est fréquent d'entendre dire que la gymnastique empêche de grandir.

En fait, ce sont les caractéristiques et exigences spécifiques de la pratique gymnique qui sélectionnent les gens de petite taille.

D'ailleurs, selon les médecins de la FFG, les parents et grands-parents des gymnastes sont généralement de petits gabarits.

La gymnastique nécessite la réalisation d'acrobaties techniques complexes, la taille des gymnastes est considérée par les entraîneurs comme un critère extrêmement sélectif à un jeune âge.

Tout de même, dans des niveaux moins sélectifs, on peut rencontrer des gymnastes de grande taille.

La gymnastique rythmique sélectionne des jeunes filles en moyenne plus grandes qu'en gymnastique artistique.



D'après le Docteur Michel Binder, Médecin Fédéral National Adjoint de la Fédération Française de Gymnastique, la croissance doit être appréciée selon :

### La taille des parents

L'âge réel de l'enfant (AR)

L'âge statural (AS) de l'enfant, c'est-à-dire l'âge correspondant à sa taille

### La vitesse de croissance

Le stade de maturation osseuse défini par l'âge osseux (AO)

On définit alors une relation entre AR, AS et AO.

L'enfant de plus de 2 ans prend 6 cm par an avant la puberté, et 12 cm par an en période pubertaire. La vitesse de croissance tend ensuite à s'annuler rapidement.

La croissance staturale prédomine aux membres inférieurs avant la puberté et au rachis (colonne vertébrale) au cours de la puberté (le pic de croissance pubertaire est dû pratiquement au seul segment supérieur, c'est-à-dire à l'augmentation de hauteur des vertèbres).

### L'âge osseux est un repère essentiel :

Chez le garçon, la puberté se déclenche à un âge osseux de 13 ans,

Chez la fille, elle se déclenche à 10 ans 1/2-11 ans d'âge osseux ; les règles surviennent entre 12 ans 1/2 et 13 ans d'âge osseux.

C'est l'âge osseux qui conditionne le déclenchement de la puberté, le développement musculaire et la taille définitive.

Pour les jeunes gymnastes pratiquant la gymnastique intensément, nous pouvons estimer la fin de la croissance à 15 ans pour les filles et 19 ans pour les garçons.

Une étude réalisée en 2001 par M.Georgopoulos et M.Léglise, révèle que les gymnastes rythmiques d'Elite connaissent un retard de maturation squelettique ainsi qu'un retard pubertaire. En revanche, la prédisposition génétique de leur croissance est non seulement préservée, mais même excédée.

D'après le Docteur Michel Léglise, médecin Fédéral FFG, « aucun trouble n'est imputable spécifiquement à la gymnastique, mais l'exercice physique intense quel qu'il soit peut provoquer une diminution de la vitesse de croissance, la maturation osseuse ralentie donc la puberté qui est retardée ; la croissance se poursuit plus longtemps.

De bonnes règles de diététique, d'hygiène physique et mentale seront au moins aussi importantes que le suivi d'un entraînement de bonne qualité et permettront d'atteindre dans de bonnes conditions le « rattrapage », c'est à dire la normalisation totale et sans séquelle de ces perturbations ».



# RECUPERATION APRES L'EFFORT

Cette phase permet d'éliminer une grande partie des déchets métaboliques, d'atténuer la fatigue, de limiter ou de prévenir le surentraînement et de préparer l'organisme aux efforts à venir.



## REHYDRATATION ET REALIMENTATION

Il s'agit de recharger l'organisme (dans les 2 heures) en sels minéraux, en eau, en vitamines et en nutriments énergétiques (barres, boissons, yaourts...).

## RETOUR AU CALME

Il faut réactiver la circulation sanguine au moyen d'exercices musculaires réduits de type pédalage, nage ou footing légers.

## RELAXATION

Il s'agit de faire redescendre la fréquence cardiaque au moyen d'exercices de respiration dans un environnement calme.

## ETIREMENTS

Les étirements passifs doivent être prolongés (minimum 30 secondes) et effectués sans à-coups.

**LA RECUPERATION  
FAIT PARTIE INTEGRANTE  
DE L'ENTRAINEMENT.**

# POUR EN SAVOIR PLUS...

## ...SUR LA RECUPERATION

De nombreuses études ont montré qu'une phase de récupération bien conduite permet à la fois d'accélérer la récupération pour les efforts des jours suivants mais également de prévenir efficacement toute blessure.

Ainsi, les comportements en matière de récupération prennent-ils tout leur sens tant dans les phases d'entraînement que dans les périodes compétitives.

Parmi ceux énoncés, et ce d'autant que les activités gymniques requièrent des qualités de souplesse évidente, les étirements doivent y occuper une place prépondérante.

En effet, outre de préparer à l'activité et d'équilibrer le travail réalisé en renforcement musculaire, les étirements facilitent la récupération :

- en favorisant l'élimination des toxines par une amélioration de la circulation sanguine et des échanges gazeux,
- en diminuant les tensions musculaires et permettant au muscle de retrouver leur longueur initiale.

Il faut ainsi distinguer les étirements visant le gain de souplesse en vue de l'activité de ceux utilisés pour la récupération.

Dans cet objectif, il convient de privilégier des exercices statiques de nature passive. Les postures choisies seront tenues 15 à 30 secondes et viseront à étirer les différents groupes musculaires du corps et, plus particulièrement, ceux sollicités lors de la séance.

## QUELQUES PRINCIPES SONT A RESPECTER LORS DE LA REALISATION DES ETIREMENTS:

- être échauffé et se couvrir si nécessaire pour permettre au corps de rester à température suffisante,
- étirer lentement et progressivement,
- respecter un travail symétrique,
- choisir des exercices adaptés à son niveau de souplesse,
- associer la respiration aux étirements,
- réaliser les exercices régulièrement et le plus souvent possible.





# LE SUIVI MEDICAL SPECIFIQUE DU GYMNASTE

Depuis l'Ordonnance de 1945, toute activité compétitive est soumise à la production préalable du **CERTIFICAT de NON CONTRE INDICATION** à la pratique du sport concerné.

Parmi les neuf disciplines que régit la Fédération Française de Gymnastique, la pratique de :

La **GAM** (Gymnastique Artistique Masculine)

La **GAF** (Gymnastique Artistique Féminine)

La **GR** (Gymnastique Rythmique)

Le **Trampoline**

Le **Tumbling**

L'**Acrosport**

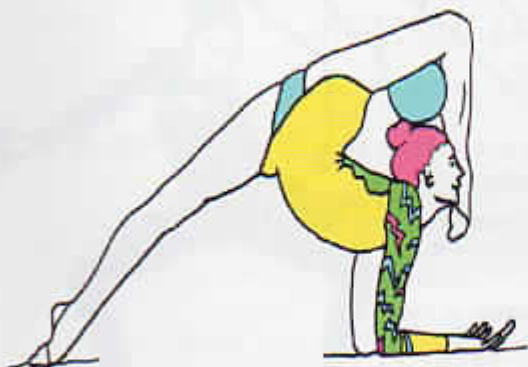
L'**Aérobic Sportive**

Est donc soumise à la présentation annuelle d'un Certificat Médical établi par le Médecin de famille ou un Médecin du Sport, valable pour la durée de la saison en cours.

Lors de l'examen annuel du gymnaste, le médecin devra porter une attention particulière

à l'**appareil locomoteur** : existence de déformations vertébrales, de douleurs du dos, antécédents d'entorses, de fractures de membres, fragilité particulière, laxité articulaire...

à l'**appareil cardio-vasculaire** : rythme cardiaque de repos, après effort standardisé, temps de retour à la normale, tension artérielle de repos et après effort...



Le reste est affaire de bon sens clinique pour le médecin en fonction de la discipline pratiquée... **dont il convient au besoin de lui expliquer les modalités et le temps d'entraînement.**

A défaut de spécification directe de la LICENCE, ce **CERTIFICAT**, qui doit dater de moins de 6 mois, est remis aux responsables du Club qui le conservent la saison entière, afin de la produire en cas de problème.

**Il sera renouvelé chaque année.**

Vu le caractère avant tout TECHNIQUE de ces disciplines, les sur classements n'ont aucune raison d'être en Gymnastique, ainsi la FFG exige un Certificat plus pointu pour **certaines catégories** de Compétitions, dûment répertoriées chaque année dans la « BROCHURE TECHNIQUE » fédérale.

Cette brochure fournit un canevas-type d'EXAMEN MEDICAL pour la pratique « de PERFORMANCE » à faire exécuter par le médecin de son choix selon les recommandations jointes.

Ces documents sont fournis aux gymnastes concernés par leur club.

L'Examen Médical s'attachera à bien vérifier l'appareil locomoteur, l'état cardio-vasculaire avec test d'effort de base, la fonction pulmonaire...

Le DOSSIER MEDICAL DE PERFORMANCE exige en outre la réalisation d'un électrocardiogramme et le dépistage impératif de problèmes vertébraux lombaires (*spondylolyses et spondylolisthésis*) par des radios lombaires de face, de profil et surtout de 3/4.

Des examens complémentaires (oculaires, VO<sub>2</sub> max...), sont laissés à l'appréciation du médecin examinateur en fonction de l'âge et de la discipline pratiquée.

L'électrocardiogramme est surtout destiné à dépister des anomalies cardiaques congénitales. Il devra donc être réalisé la première année et ne sera répété qu'en cas de problème spécifique. Les gymnastes pratiquant l'Aérobic, souvent plus âgés, peuvent en justifier plus fréquemment.

La **radiographie lombaire** devrait dans l'idéal être réalisée chaque année pour atteindre tout son intérêt. Mais afin de limiter les doses de rayons X (et de minimiser les coûts pour la famille) en l'absence de tout contexte traumatique ou de douleurs du dos, on peut ne la renouveler que tous les deux ans, l'indication en étant laissée à la responsabilité du médecin examinateur.

Après avoir rempli ce DOSSIER MEDICAL (confidentiel, qu'il conserve dans des dossiers) le médecin signe le **CERTIFICAT DE PERFORMANCE**, celui-ci devant être produit avec la licence lors des compétitions concernées.

Ce *certificat médical de Performance* concerne environ 1/20ème des licenciés et devra être rédigé avec grande attention, **sans évincer les examens requis**, sous la seule responsabilité professionnelle du médecin signataire.

## LE HAUT NIVEAU

Les gymnastes s'entraînant en Centre de Haut Niveau ou en Pôles France bénéficient d'un SUIVI MEDICAL spécifique, trois fois par an selon les directives du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Chaque Centre a mission d'organiser ce suivi médical et kinésithérapique sous la responsabilité du Médecin Fédéral National.

**Ce livret a pu être réalisé en grande partie grâce à la Fondation d'Entreprise Française des Jeux qui m'a octroyé une dotation pour ce projet présenté à la Règle du jeu .**

***Chantal DARRACQ***

Contact :

Dr. Frédéric DEPIESSE

Médecin conseiller du directeur régional et départemental  
de la jeunesse et des sports Midi-Pyrénées/Haute-Garonne. Tél : 05 34  
41 73 53

Chantal DARRACQ

Vice-présidente du Comité Régional Midi-Pyrénées de Gymnastique  
Commission Médicale Tél : 05 34 60 69 70

Pour en savoir plus :

<http://www.drdjs-midi-pyrenees.jeunesse-sports.gouv.fr>

<http://www.cr-mip.fr>

