

# Recommandations vestimentaires pour les activités physiques et sportives

Les présentes recommandations ont pour objectif de protéger les participants afin de réduire au minimum les risques de blessures et de garantir le meilleur déroulement possible des entraînements. Elles s'appliquent aussi bien aux sportifs qu'aux moniteurs, assistants et auxiliaires, qui jouent ici également un rôle de modèle, et doivent donc montrer le bon exemple.

## 1.) Tenues sportives

La tenue sportive doit avant tout être fonctionnelle, propre et adaptée à la saison.

Pour les activités pratiquées en gymnase, elle doit se composer d'un t-shirt, d'un pull-over ou d'une veste de survêtement et d'un short ou d'un pantalon de jogging. Les débardeurs sont acceptés à condition de ne pas être trop échancrés.

Dans le cas d'activités en plein air, il est important de porter des vêtements adaptés à la saison/à la météo. En cas de conditions climatiques incertaines, des vêtements et des chaussures imperméables sont essentiels.

Pour la natation, les slips ou maillots de bain sont recommandés (les bikinis ne sont pas adaptés, peuvent glisser et gêner les mouvements ou être perçus comme provocants et augmenter le risque d'agression).

### Vêtements non acceptés:

- Vêtements en jean
- Vêtements transparents
- Vêtements trop suggestifs (p. ex. shorts courts avec naissance des fesses visible, hauts laissant voir le ventre)
- Coupes trop échancrées (p. ex. décolleté bien visible)
- Écharpes
- Boucles de ceinture
- Sous-vêtements visibles
- Bijoux (chaînes, montres, boucles d'oreille de grande taille et bagues selon le sport)
- Maillots de bain trop lâches, qui glissent en sortant de l'eau
- Maillots de bain trop petits ou usés, qui deviennent transparents dans l'eau
- Sous-vêtements portés sous le maillot de bain

## 2.) Chaussures de sport

Le port de chaussures de sport est obligatoire pour la plupart des activités physiques et sportives (ne pas être pieds nus ni en chaussettes). Ce point est essentiel en raison du risque de blessures, mais également pour des questions d'hygiène. Lorsque le contenu du cours le permet ou l'exige, les chaussures devront être retirées, et le sportif pourra se présenter à l'entraînement pieds nus ou en chaussettes (p. ex. yoga).

Les chaussures de sport utilisées au gymnase doivent être propres et ne pas comporter de semelles noires. Les magasins de chaussures savent quels modèles sont adaptés à une pratique en gymnase. En fonction de la discipline sportive, les chaussures de course ou de loisirs ne sont pas appropriées, car elles ne maintiennent pas suffisamment bien le pied. Des chaussures de mauvaise qualité peuvent donner lieu à un mauvais alignement (supplémentaire) du pied. En cas de doute, nous vous prions de demander conseil au moniteur sportif. L'idéal est de se faire conseiller par un spécialiste au moment de l'achat.

# Recommandations vestimentaires pour les activités physiques et sportives

Pour une meilleure lisibilité, la forme masculine est utilisée dans le corps de texte. Cette forme englobe les deux genres.

Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres.