



CANICULE

Checklist maintien/annulation pour les événements sportifs



Attribuez un nombre de points à chaque critère. Certaines catégories peuvent ne pas s'appliquer ou ne pas être adaptées à votre activité sportive spécifique. Faites preuve de bon sens et, en cas de doute, choisissez la valeur la plus élevée.

1. Température extérieure

< 26°C	2
26°C - 30°C	10
31°C - 35°C	14
> 36°C	20

2. Durée de l'effort

< 30 minutes	2
30 à 60 minutes	4
60 minutes à 2 heures	6
> 2 heures	8

3. Intensité individuelle de l'effort

Effort défaisable intensité	2
Effort modéré avec pauses	4
Effort modéré continu	6
Effort intense avec pauses	8
Effort intense continu	10

4. Degré d'acclimatation à la chaleur

Acclimaté avec entraînement	2
Acclimaté sans entraînement	5
Non acclimaté à la chaleur	8

5. Condition physique des participants

Excellente condition physique	2
Bonne condition physique	6
Condition physique moyenne	6
Faible condition physique (non entraîné)	8

6. Âge

18 à 30 ans	2
13 à 17 ans	5
30 à 40 ans	5
> 40 ans	8
< 13 ans	8

7. Temps entre deux pauses d'hydratation

< 15 minutes	2
15 à 25 minutes	4
25 à 35 minutes	6
35 à 45 minutes	8
> 45 minutes	10

8. Horaire de l'événement

Avant 9 h	2
Après le coucher du soleil	2
De 9 h à 11 h	5
De 15 h au coucher du soleil	5
De 11 h à 15 h	10

9. Type de surface

Eau	1
Gazon	2
Matériaux naturels (écorce, bois)	4
Sable	6
Gazon synthétique, caoutchouc	6
Béton, asphalte	8

10. Lieu

Salle intérieure climatisée (p. ex. air conditionné)	1
Salle intérieure non climatisée	4
En extérieur	8

11. Participants présentant des risques individuels élevés

(asthme, grossesse, risque de récurrence d'une affection liée à la chaleur, prise de médicaments)

Non	0
Oui	6

12. Autres facteurs

Présence de suffisamment d'ombre	oui/non
Disponibilité d'eau potable	oui/non
Présence d'installations sanitaires	oui/non
Présence de secouristes ou de premiers secours	oui/non

Score et recommandations

Plus de 75 points

Il est recommandé d'annuler votre événement sportif.

66 à 74 points

Annulez ou reportez votre événement sportif si :

- la température extérieure dépasse 30°C ;
- les participants ont plus de 40 ans ou moins de 13 ans.
Si ce n'est pas le cas, l'événement peut avoir lieu à condition de suivre les conseils de santé pour les journées chaudes :
- Préparez-vous.
- Sensibilisez les participants afin qu'ils suivent les conseils de santé.
- Assurez une bonne communication (avec le personnel et les sportifs).
- Veillez à ce que les sportifs boivent suffisamment d'eau (avant, après et pendant l'activité sportive).
- Veillez à ce que les sportifs puissent suffisamment se rafraîchir.
- Faites preuve de souplesse et de créativité : adaptez le cadre sportif ou le concept de l'événement sportif.
- Prévoyez une infrastructure ou un environnement sportif frais (zones ombragées).

Gardez à l'esprit qu'il peut être conseillé d'annuler ou de reporter un événement sportif dans des circonstances qui ne relèvent pas de ces recommandations.

Le respect de cette checklist et de ces conseils ne peut en aucun cas entraîner de conséquences juridiques. L'AFGolf ne peut être tenue responsable, dans le cadre du suivi de ces conseils, des frais engagés, pertes de revenus, etc.

Source : Guidelines for cancelling or modifying sporting events during hot weather, Sports Medicine Australia, 2000.

56 à 65 points

Vous pouvez maintenir l'événement sportif à condition de suivre les conseils de santé pour les journées chaudes.

Moins de 56 points

Vous pouvez maintenir l'événement sportif en appliquant les mesures habituelles.



Conseils de santé pour les journées chaudes.

PRENEZ SOIN DES AUTRES

- Soyez attentif et écoutez votre corps. Connaissez vos limites et arrêtez-vous à temps !
- Vous avez déjà eu des problèmes liés à la chaleur ? Le risque de récurrence existe : soyez particulièrement vigilant.
- Un coup de chaleur peut être dangereux. Appelez le 112 si nécessaire.

SOYEZ PRÉPARÉ

- Veillez à toujours avoir de l'eau avec vous.
- Suivez les prévisions météorologiques.
 - Code vert : rien de particulier (Le type de temps prévu ne justifie pas l'émission d'un avertissement)
 - Code jaune : soyez vigilants. Peut être émis au maximum 48 heures avant le phénomène météorologique.
 - Code orange : soyez prêts et suivez les conseils. Peut être émis au maximum 24 h avant.
 - Code rouge : prenez des mesures et suivez scrupuleusement les conseils (peut être émis au maximum 12 heures avant).
- Appliquez de la crème solaire suffisamment tôt et en quantité suffisante si vous ne pouvez pas éviter l'exposition au soleil.
- Demandez conseil à votre médecin ou médecin du sport. Informez-vous sur l'utilisation de médicaments.

BUVEZ SUFFISAMMENT

- Buvez plus que d'habitude les jours précédant votre participation sportive.
- Alternez eau et boisson sportive lors d'un effort prolongé.
- Votre urine est-elle foncée ? Buvez davantage !
- Buvez avant, pendant et après le sport. Prenez suffisamment de pauses pour vous reposer et boire.

GARDEZ-VOUS AU FRAIS

- Portez une casquette. Choisissez des vêtements de sport légers, ventilés et qui évacuent la transpiration. Prenez des vêtements secs avec vous.
- Faites les efforts importants aux moments les plus frais.
- Réduisez la durée de votre effort et adaptez votre rythme.
- Choisissez un sol et un lieu frais. Faites du sport à l'ombre ou à l'intérieur.

Symptômes liés à la chaleur ?

Rendez-vous à un poste de secours ou appelez le 112.

INFOS :

<https://centredecrise.be>

<https://www.aviq.be>