

S'entraîner à toute météo



Cote air santé

Étant donné que les participants respirent plus profondément quand ils pratiquent un sport, ils inspirent plus d'air et de pollution atmosphérique. La mauvaise qualité de l'air peut nuire à la respiration, à la performance et à la santé générale. Surveiller la cote air santé (CAS) aide les entraîneurs à prendre des décisions sécuritaires et éclairées pour les participants.



Comprendre la météo aide les entraîneurs à repérer les risques, à planifier en conséquence et à réagir rapidement pour assurer la sécurité de tous.

Soyez prêts



Vérifiez d'avance

Configurez les alertes de qualité de l'air dans l'application **MétéoCAN** et vérifiez la CAS locale avant et pendant votre activité extérieure.



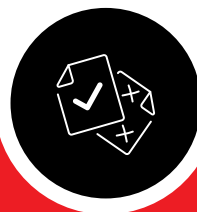
Connaissez vos participants

Les participants aux prises avec des problèmes respiratoires, l'asthme par exemple, ont plus de risques d'avoir des problèmes de santé en présence de pollution atmosphérique.



Soyez vigilant

Reconnaissez les signes courants de sensibilité à la pollution atmosphérique, par exemple de la toux, une respiration sifflante, de l'essoufflement et un serrement de la poitrine.



Prévoyez un plan B

Choisissez un endroit intérieur et notez-le dans votre **plan d'entraînement**.

Surveillez

La CAS montre aux entraîneurs et aux organisateurs d'événements sportifs en plein air les risques liés à la qualité de l'air. Consultez-la avant et pendant une activité, car elle peut changer rapidement

Risque pour la santé	Cote air santé	Messages sur la santé	
		Population à risque	Population générale
Faible	1 – 3	Profitez de vos activités habituelles en plein air.	Qualité de l'air idéale pour les activités en plein air.
Modéré	4 – 6	Envisagez de réduire ou de reporter vos activités intenses en plein air si vous éprouvez des symptômes.	Aucun besoin de modifier vos activités habituelles en plein air à moins d'éprouver des symptômes tels qu'une toux et une irritation de la gorge.
Élevé	7 – 10	Réduisez ou reportez les activités de plein air épuisantes. Les enfants et les personnes âgées devraient également modérer leurs activités extérieures.	Envisagez de réduire ou de reporter vos activités de plein air courantes si vous éprouvez des symptômes tels qu'une toux et une irritation de la gorge.
Très élevé	10+	Évitez les activités de plein air épuisantes. Les enfants et les personnes âgées devraient éviter les efforts à l'extérieur.	Réduisez ou repoussez les activités de plein air épuisantes, en particulier si vous éprouvez des symptômes tels qu'une toux et une irritation de la gorge.

Agissez

Adaptez-vous



Réduisez l'intensité de l'activité, déplacez-la à l'intérieur ou envisagez de la repousser si la CAS est de 4 à 6 et qu'un groupe à risque ou un participant éprouve des symptômes.

Repoussez



Envisagez de faire l'activité à l'intérieur ou de la repousser si la CAS est supérieure à 7.

Observez



Si quelqu'un éprouve des symptômes liés à la pollution atmosphérique, amenez-le à l'intérieur et demandez de l'aide médicale pour traiter les réactions modérées ou graves.

Adaptez votre plan à l'activité, au niveau d'effort, à l'âge et à la santé de vos participants.

Ce projet a été réalisé en partenariat avec le gouvernement du Canada.
This project was undertaken in partnership with the Government of Canada.

Canada



Téléchargez l'application MétéoCAN ou visitez Canada.ca/meteo pour obtenir des informations locales à jour sur la météo et la qualité de l'air au Canada.

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs