

S'entraîner à toute météo



Froid extrême et refroidissement éolien

Lors d'un entraînement en plein air, vous devez savoir quoi faire si les températures chutent. Le froid, le refroidissement éolien et les vêtements humides ou inadéquats peuvent rapidement causer des engelures et de l'hypothermie.

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 des alertes personnalisées, puis vérifiez la température et le refroidissement éolien sur l'application MétéoCAN avant de planifier des activités extérieures.



Choisissez votre équipement

Distribuez une liste de vêtements en début de saison. Demandez aux participants de porter des couches de vêtement en laine ou en matériaux synthétiques, de porter un imperméable ou un coupe-vent, de limiter l'exposition de la peau et de prévoir des vêtements secs de rechange.



Soyez vigilant

Surveillez les premiers signes d'hypothermie et d'engelures, par exemple l'engourdissement, la peau blanche ou cireuse, les tremblements intenses, la fatigue et la confusion.



Élaborez un plan d'action d'urgence

Passez en revue votre plan d'action d'urgence (PAU) et gardez une trousse de premiers soins à portée de main pour traiter les blessures liées au froid.

Surveillez

Le vent donne l'impression qu'il fait plus froid – c'est le refroidissement éolien. Il aide à comprendre le délai avant que des engelures se produisent. Surveillez les alertes de froid extrême et les bulletins spéciaux.

Risque pour la santé	Refroidissement éolien	Risques liés au refroidissement éolien
Faible	0 à -9	Légère augmentation de l'inconfort physique.
Modéré	-10 à -27	Risque d'hypothermie et d'engelures si la personne se trouve à l'extérieur pendant de longues périodes sans protection adéquate.
Élevé	-28 à -39	La peau exposée peut geler en 10 à 30 minutes.
Très élevé	-40 à -47	La peau exposée peut geler en 5 à 10 minutes.
Important	-48 à -54	La peau exposée peut geler en 2 à 5 minutes.
Extrême	-55 et moins	La peau exposée peut geler en moins de 2 minutes.

Agissez

Adaptez-vous



Faites des séances plus courtes, réduisez l'intensité ou ajoutez des pauses quand la température baisse ou que le refroidissement éolien augmente. Consultez le code de sécurité de votre sport pour en savoir plus.

Repoussez



Faites les activités à l'intérieur ou préparez-vous à raccourcir ou annuler les activités en plein air quand le refroidissement éolien atteint -40 °C et moins.

Restez au sec



Demandez aux participants de se changer immédiatement pour éviter les vêtements humides qui refroidissent le corps rapidement.

Observez



Si vous soupçonnez la présence d'engelures ou d'hypothermie, cessez l'activité, allez au chaud, suivez les **mesures pour traiter les blessures liées au froid** et demandez de l'aide médicale si les symptômes modérés ou graves.

Mettez-vous à l'abri



Réfugiez-vous dans des immeubles ou des zones à l'abri du vent et prenez davantage de pauses à l'intérieur.

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