

S'entraîner à toute météo

Chaleur et humidité extrêmes

La chaleur extrême pose des risques d'épuisement dû à la chaleur, de coup de chaleur, de déshydratation et de complications de santé à long terme. Les participants aux sports sont plus à risque quand ils pratiquent des activités éprouvantes. Les entraîneurs doivent adapter les plans d'entraînement et de compétition en cas de chaleur et d'humidité extrêmes pour garantir la sécurité des 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 préparé



Vérifiez d'avance

Avant de sortir, vérifiez la température et l'humidex sur l'application MétéoCAN pour comprendre les risques liés à la chaleur.



Hydratez-vous

Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité. Mangez aussi des fruits et légumes pour vous hydrater.



Choisissez votre équipement

Demandez aux participants de porter des vêtements amples, respirants et de couleurs claires et des chapeaux à large bord.



Prévoyez un plan B

Reconnaissez les signes de coups de soleil, d'épuisement par la chaleur ou de coup de chaleur et ajoutez des étapes d'intervention à votre **plan d'action d'urgence (PAU)**.

Surveillez

L'humidex montre la chaleur ressentie avec l'humidité, ce qui aide les entraîneurs à prendre des décisions éclairées concernant les activités de plein air et les risques liés à la chaleur.

Humidex	Degré de confort	Action
20 - 29	Un peu d'inconfort	Aucune mesure à prendre.
30 - 39	Un certain inconfort	Adapter l'activité à l'âge des participants, aux limites physiques individuelles, au type de vêtements portés et aux autres conditions météo.
40 - 45	Beaucoup d'inconfort; évitez les efforts	Réduire toutes les activités physiques non nécessaires.
46 and over	Danger; risque de coup de chaleur	Réduire toutes les activités physiques non nécessaires.

Agissez

Adaptez-vous (Humidex 30-39)

- Limitez le temps passé directement au soleil et restez à l'ombre autant que possible
- Réduisez l'intensité de certains exercices
- Ajoutez des pauses et buvez de l'eau souvent
- Évitez les vêtements qui retiennent la chaleur
- N'attendez pas une performance habituelle par temps chaud et prolongez les périodes de récupération

Repoussez (Humidex supérieur à 40)

Planifiez des activités pendant les périodes plus fraîches de la journée. Repoussez les activités ou pratiquez-les à l'intérieur si l'humidex dépasse 40. Consultez le code de sécurité de votre sport pour en savoir plus.

Observez

Surveillez les symptômes d'**épuisement dû à la chaleur**, amenez les participants dans un endroit frais et donnez-leur immédiatement à boire.

⚠ Le coup de chaleur est une urgence ⚠

Appelez le 911 immédiatement si une personne a une température corporelle élevée et qu'elle est confuse, inconsciente ou qu'elle a cessé de transpirer.

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