

S'entraîner à toute météo



Sécurité en cas de foudre

La foudre représente un risque élevé pendant la pratique des sports d'extérieur. Elle peut frapper instantanément et causer des blessures graves, même quand les orages semblent loin. Dans ces circonstances, les entraîneurs doivent réagir rapidement pour assurer 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

Consultez la carte de la foudre et activez la couche Foudre sur Canada.ca/meteo ou l'application MétéoCAN avant les activités extérieures.



Soyez vigilant

Parlez de sécurité en cas de foudre à vos participants et au personnel avant la saison et les activités extérieures.



Désignez un surveillant

En cas de risque d'orage, demandez à quelqu'un de surveiller la carte de la foudre pendant les entraînements ou les activités.



Prévoyez un plan B

Dressez la liste des refuges sécuritaires (immeubles, véhicules à toit rigide) dans votre **plan d'entraînement**.

Surveillez

La carte de la foudre indique les zones à risque élevé en rouge à partir de l'information récente sur les éclairs.



Si votre emplacement est couvert de cercles bruns, vous êtes dans une zone à risque élevé. Mettez-vous à l'abri immédiatement.

Legend

- 1-5 éclairs
- 6-25 éclairs
- 26-100 éclairs
- 101+ éclairs

Agissez



Adaptez-vous

Quand le tonnerre gronde, rentrez! Prenez une pause, repoussez ou interrompez l'activité en cas de risque d'éclair.



Déplacez l'événement

Réfugiez-vous dans des immeubles entièrement fermés ou des véhicules à toit rigide. Faites attention aux lignes électriques tombées qui touchent les véhicules.



Attendez

Aucun endroit n'est sécuritaire à l'extérieur pendant un orage. Une fois en sécurité, attendez 30 minutes après le dernier grondement de tonnerre avant de reprendre l'activité.

Si vous êtes pris dehors



- Évitez les grands objets et les champs ouverts.
- Évitez les objets conducteurs (clôtures, but ou filet en métal, voiturettes de golf, vélos).
- Évitez d'être le point le plus élevé, par exemple en frappant une balle avec un bâton de golf ou en ouvrant un parapluie.
- Évitez l'eau; si vous en êtes en bateau ou que vous nagez, retournez sur la rive.
- Si aucun immeuble ou véhicule n'est disponible, rendez-vous à un endroit bas éloigné des grands arbres isolés. **Prenez garde aux crues soudaines.**

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