

# S'entraîner à toute météo

## **Indice UV**

Les rayons ultraviolets (UV) peuvent causer des coups de soleil et des dommages aux yeux en toute saison et, à long terme, provoquer des cataractes, un affaiblissement du système immunitaire et un cancer de la peau. Plus l'indice UV est élevé, plus les rayons du soleil sont dangereux. Les sports sur la neige et sur l'eau exigent des précautions particulières, car les rayons UV peuvent presque doubler le risque.

 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

Consultez l'indice UV dans l'application MétéoCAN avant de planifier des activités de plein air.



#### Restez à l'ombre

Cherchez les endroits ombragés ou créez-en (p. ex. : parasol, chapiteau, tente d'équipe).



#### Choisissez votre équipement

Portez des vêtements qui vous couvrent le plus possible de même qu'un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil ou des lunettes de sports qui protègent des rayons UV.



#### Appliquez un écran solaire

Dites aux participants d'utiliser une crème solaire résistante à l'eau avec un FPS d'au moins 30+. Mettez-en avant d'arriver et remettez-en comme indiqué ou plus si vous transpirez.

# Surveillez

L'indice UV mesure l'intensité des rayons ultraviolets émis par le soleil. Plus l'indice UV est élevé, plus les rayons du soleil peuvent être nocifs pour votre peau, vos yeux et votre système immunitaire.

Indice UV	Risque	Conseils pour l'activité en plein air
0 - 2	Faible	Risque minimal sauf les journées ensoleillées et enneigées. La réflexion sur la neige peut presque doubler l'intensité des rayons UV. Portez des lunettes de soleil, couvrez votre peau et appliquez de l'écran solaire si vous êtes dehors plus d'une heure lors de journées ensoleillées et enneigées.
3 - 5	Modéré	Prenez des précautions : couvrez-vous, appliquez de l'écran solaire, portez un chapeau et des lunettes de soleil, surtout si vous êtes dehors 30 minutes ou plus. Restez à l'ombre à la mi-journée quand le soleil est le plus fort.
6 - 7	Élevé	Protection nécessaire. Évitez le soleil entre 11 h et 15 h et prenez toutes les précautions nécessaires : restez à l'ombre, couvrez-vous, appliquez de l'écran solaire et portez un chapeau et des lunettes de soleil.
8 - 10	Très élevé	Précautions supplémentaires nécessaires : la peau non protégée peut brûler rapidement. Évitez le soleil de 11 h à 15 h et protégez-vous adéquatement – mettez-vous à l'ombre, couvrez-vous, appliquez de l'écran solaire et portez un chapeau et des lunettes de soleil.
11+	Extrême	Prenez toutes les précautions. – La peau non protégée peut brûler en quelques minutes. Évitez le soleil de 11 h à 15 h, couvrez-vous, appliquez de l'écran solaire, portez un chapeau et des lunettes de soleil. Le sable blanc et les autres surfaces brillantes réfléchissent les rayons UV et augmentent l'exposition à ces rayons.

## Agissez



### Adaptez-vous

Faites votre séance à l'ombre quand l'indice UV est élevé.



### Prévoyez des pauses à l'ombre

Planifiez du temps pour vous hydrater, réappliquer de l'écran solaire et vous reposer à l'ombre.



### Observez

Modifiez ou repoussez les activités en plein soleil à plus tard si l'indice UV est supérieur à 8.

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](https://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