

**Recommandations sanitaires du plan canicule 2014 (toujours applicables) :
rapport du haut-conseil de la santé publique**

I-1-2 FICHE DESTINEE AUX SPORTIFS ET A LEUR ENTOURAGE

MESSAGES CLES

1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice.**

2) **Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau.** a. Il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et *a fortiori* pour les sujets atteints de maladie chronique.
b. Il concerne aussi les sportifs entraînés (même de haut niveau) susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition.

3) Ce risque est élevé, pour tous les sportifs : a. surtout si **l'humidité relative est élevée**
b. **et s'il n'y a pas de vent**

l'une et l'autre situation s'opposant à l'évaporation de la sueur

4) **NE PAS DÉMARRER NI REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE**

en cas de vague de chaleur :

- **si vous n'êtes pas entraîné ;**

- **si votre condition physique n'est pas bonne** (notamment en cas d'épisode viral : rhume, bronchite) ;

- **si vous êtes atteint de maladies chroniques** (en particulier dans le cas d'atteintes cardiaques qui ne procurent aucun symptôme habituellement).

5) Même si vous êtes entraîné et en bonne condition physique les mesures suivantes sont nécessaires :

- o Réduire les activités physiques et sportives et éviter les compétitions
- o Se protéger contre la chaleur extérieure (lieu d'exercice à l'ombre et aéré, tenue adéquate)
- o S'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
- o S'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice.

6) **Rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres**

7) **Agir rapidement en cas de signaux d'alerte** (chez soi ou chez les autres).

I-3-2 FICHE DESTINEE AUX ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES

MESSAGES CLES

1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice**

2) **Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :**

- o Il est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.
- o Il concerne aussi les sportifs entraînés (et même de haut niveau) susceptibles de dépasser leurs capacités, notamment dans des conditions de compétition.

3) Ce risque est **élevé** pour tous les sportifs :

- o **si l'humidité relative est élevée**
- o **s'il n'y a pas de vent**

deux situations s'opposant à l'évaporation de la sueur

4) Avant l'été :

a. **Etablir un protocole** de fonctionnement en cas de vague de chaleur.

Ce protocole vise à :

- i. Déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule)
 - ii. S'assurer que les personnes participant à la manifestation et les membres de l'équipe l'encadrant aient accès et connaissent les mesures de prévention
 - iii. Mettre en place les mesures de prévention
 - iv. Mettre en place une surveillance des signes d'alerte faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
- b. **S'assurer que ce protocole est accessible, connu et compris** par l'ensemble de l'équipe organisatrice
- c. S'assurer que **les effectifs en personnels** nécessaires à la réalisation de ce protocole seront suffisants pendant la manifestation
- d. S'assurer que **le matériel nécessaire** à la réalisation ce protocole sera disponible et opérant pendant la période estivale.

5) Pendant une vague de chaleur

- a. Se tenir informé du **niveau de vigilance** et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant
- b. S'assurer de la **réalisation du protocole**.