

CANICULE ET MANIFESTATIONS SPORTIVES

Le préfet du Jura a décidé de déclencher le **niveau 3 - alerte canicule** du plan départemental canicule en raison d'un épisode de forte chaleur qui se manifeste actuellement et qui pourrait se prolonger.

Vous trouverez ci-dessous les recommandations générales ainsi que celles spécifiques aux sportifs et aux organisateurs de manifestations sportives qu'il vous incombe toutes d'appliquer ou de faire appliquer.

Extrait des recommandations :

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** :

- il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique ;
- 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 :

- surtout si l'humidité relative est élevée ;
- 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 :

- réduire les activités physiques et sportives et éviter les compétitions ;
- se protéger contre la chaleur extérieure (lieu d'exercice à l'ombre et aéré, tenue adéquate) ;
- s'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau ;
- 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)

Extrait des recommandations propres aux organisateurs de manifestations sportives :

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 :**

- il est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique ;
- 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 :

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

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

4) Avant l'été :

- **établir un protocole de fonctionnement** en cas de vague de chaleur.

Ce protocole vise à :

- **déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule) ;**
- 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
- mettre en place les mesures de prévention ;
- mettre en place une surveillance des signes d'alerte faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
- **s'assurer que ce protocole est accessible, connu et compris** par l'ensemble de l'équipe organisatrice

Canicule info service

0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
du lundi au samedi de 08h00 à 20h00, du 08 juin au 31 août

Pour plus d'infos [cliquez ici](#)

