

## Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

### VADEMECUM pour les manifestations sportives en contexte de fortes chaleurs

La chaleur, même en dehors des périodes de canicule, peut avoir une répercussion importante sur la performance et la santé des sportifs, de tous les niveaux, dans le cadre des entraînements, des compétitions et des manifestations sportives.

La baisse de performance, la déshydratation et les maladies liées à la chaleur sont évitables et peuvent être souvent traitées avec succès si elles sont correctement reconnues et si des soins appropriés sont fournis en temps opportun.

Le coup de chaleur d'exercice, ou hyperthermie d'effort, est une urgence médicale qui peut conduire au décès.

En cas de fortes chaleurs, il est possible que les organisateurs d'une manifestation sportive soient confrontés à la décision relative à son maintien (et à quelles conditions), son annulation ou son report.

A ce jour, en Suisse et dans le canton du Valais, il n'existe pas de dispositions réglementaires spécifiques à ce sujet. Les autorités cantonales ne disposent pas de la compétence nécessaire pour prendre une décision en la matière qui est donc du ressort de l'organisateur.

Les activités sportives sont nombreuses et l'effort physique diffère grandement entre elles ainsi qu'entre les individus qui les pratiquent. Dans ces circonstances, il est difficile de définir des seuils de température absolus pouvant aider à la prise de décision et qui conviendraient pour tous les sports. Dans des situations de fortes chaleurs, il est plutôt recommandé de mettre en place des mesures préventives et d'évaluer les exigences spécifiques à l'activité physique prévue lors de la manifestation pour préparer la stratégie à déployer dans de telles circonstances.

Les sports qui impliquent un effort intense de longue durée et/ou nécessitant d'un équipement de protection précis sont particulièrement concernés : course à pied, triathlon, cyclisme, arts-martiaux, moto, rallye, etc.

Tous les sports et activités de plein air sont finalement concernés par l'hyperthermie. Mais il faut rester vigilant car, même en salle ~~de sport~~, la température élevée et l'absence d'aération peuvent être tout autant dangereuses.

Les personnes « classiquement » à risque (personnes âgées, jeunes enfants, malades chroniques, etc.) demeurent à risque accru tout comme les personnes jeunes et en bonne santé chez lesquelles la sur-motivation potentielle induit à sous-estimer les possibles conséquences.

Les informations suivantes peuvent toutefois orienter l'organisateur dans l'évaluation de la situation et la prise de décision quant à l'organisation d'une manifestation sportive, son maintien en cas de fortes chaleurs, son report ou, *in fine*, son annulation.



## AVANT LA PERIODE ESTIVALE

Il est recommandé à l'organisateur d'identifier les aspects ci-dessous, relatifs à la manifestation prévue :

- la date de la manifestation : selon la date prévue, l'acclimatation des participants sera différente (au mois de juin p.ex., en présence de fortes chaleurs, les risques sont plus prononcés). Le corps nécessite entre 7 à 14 jours pour s'acclimater aux températures chaudes ;
- la nature de la discipline sportive : la typologie et la durée de l'effort (certains sports sont plus à risque que d'autres) ;
- l'équipement, l'habillement des participants : le port de certains équipements empêchant le passage de la transpiration (casque, habits, combinaisons, etc.) ;
- le profil sportif des participants : l'âge (enfants, adultes), sportifs entraînés, voire professionnels, ou sportifs occasionnels ;
- les conditions de déroulement : compétition élite ou événement populaire ; milieu extérieur (urbain, terrain naturel ou synthétique) ou intérieur (ventilation des locaux) ; parcours (longueur, exposition au soleil) ; horaires ; accès aux mesures de rafraîchissement et d'hydratation ; présence de spectateurs ; services de secours *in situ* sur l'ensemble du parcours.

Il est conseillé à chaque organisateur de manifestation sportive de se renseigner auprès de la fédération nationale du sport concerné sur l'éventuelle existence de directives spécifiques à appliquer dans de telles circonstances.

Sur la base de ces informations, l'élaboration d'un protocole de fonctionnement en cas de fortes chaleurs permettra à l'organisateur, le cas échéant, d'apporter les aménagements nécessaires pouvant être appliqués afin de réduire les risques pour les sportifs, les équipes de travail, les bénévoles et les spectateurs :

- décalage de la manifestation aux heures les moins chaudes de la journée ;
- adaptation du parcours, du lieu, des règles et de l'arbitrage pour permettre des pauses supplémentaires ou des périodes de récupération plus longues ;
- renfort des effectifs de l'équipe d'organisation en leur assurant une correcte protection face à la chaleur (ombrage, rotation des équipes de travail, hydratation, rafraîchissement, etc.) ;
- information à l'équipe des organisateurs/bénévoles des mesures de prévention à prendre, des signes d'alertes à reconnaître et des méthodes de prise en charge ;
- vérification et renforcement des moyens de rafraîchissement (avant, pendant et après l'épreuve) et de ventilation des infrastructures ;
- renforcement du dispositif de secours médico-sanitaire ;
- augmentation des réserves d'eau potable et de leur accessibilité ;
- mise à disposition (création) de zones d'ombre facilement accessibles.

Il est également de l'intérêt de l'organisateur de la manifestation (principalement lors d'événements de participation de masse) d'informer correctement les participants du risque associé à l'activité physique en cas de fortes chaleurs, autant lors des entraînements que lors de l'événement lui-même,

et de la possibilité que l'événement soit annulé ou que les conditions de son déroulement soient modifiées.

#### **A QUELQUES JOURS DE LA MANIFESTATION**

Prendre connaissance et analyser les prévisions météorologiques prévues, en particulier :

- la température
- l'absence de vent et l'humidité relative dans l'air : deux conditions qui s'opposent à l'évaporation de la sueur.

En présence de ces facteurs de risque et en cas de maintien de la manifestation :

- application des dispositions prévues dans le protocole
- diffusion régulière des messages de prévention aux participants, au public, et aux collaborateurs.

#### **AU TERME DE LA MANIFESTATION**

Il est suggéré de procéder à une évaluation du dispositif afin d'en apporter les améliorations nécessaires en vue d'une prochaine édition.

#### **POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES BONS GESTES À PRENDRE POUR SE PROTEGER DES EFFETS DE LA CHALEUR ET SUR LES SIGNAUX D'ALERTE**

→ voir document « Vademecum pour la pratique sportive », téléchargeable sur le site [www.vs.ch/canicule](http://www.vs.ch/canicule)