

Face aux risques liés au changement climatique et aux épisodes de fortes chaleurs, le Ministère des Sports a édité un guide pour l'été 2023.

Ce "Guide pour un été 2023 sportif et responsable" se veut pratique et opérationnel. Il s'est nourri des travaux de plusieurs ministères:

- Ministère de l'intérieur et des outre-mer
- Ministère de la transition écologique et de la cohésion des territoires
- Ministère de la transition énergétique
- Ministère de la santé et de la prévention

Le guide vise à définir dans quelles conditions la pratique sportive encadrée peut être durable et responsable, dans un contexte météorologique exceptionnel.

Parmi les objectifs principaux poursuivis, il a été construit afin de proposer des conseils et des actions pour protéger tous les acteurs du sport - du pratiquant au spectateur.

La Direction Technique Nationale vous adresse un condensé de ce guide. Ces extraits vous sont adressés afin de vous accompagner dans votre pratique ou dans vos organisations !

NB : Certaines recommandations ou illustrations ne touchent évidemment pas nos activités.



Objectifs du guide établis par la Ministre des Sports (Extrait de l'avant-propos du guide)

- Protection des pratiquants pour commencer, pour qu'ils puissent maintenir une activité physique et sportive, libre ou encadrée, dans des conditions optimales et sécurisées : neuf recommandations leurs sont adressées. Elles visent à anticiper et atténuer les effets de la chaleur, notamment par des conseils destinés à optimiser l'horaire de sa pratique en fonction de la température, du taux d'humidité, de la qualité de l'air et de la présence ou non de vent, à planifier son hydratation, son alimentation et sa réhydratation ou encore à prévoir un équipement adapté à l'activité sportive sous la chaleur.

Par ailleurs, l'été, et les températures élevées qui l'accompagnent, engendrent des comportements qui accentuent très directement les risques de noyades. Une partie du guide porte donc spécifiquement sur le renforcement de la sécurisation des espaces de baignades surveillées.

- Pour les organisateurs d'événements sportifs, ensuite, la sécurité des participants doit être la priorité, qu'ils soient sportifs, intervenants (bénévoles, salariés, prestataires) ou spectateurs. Ainsi, quinze recommandations leurs sont consacrées afin de les accompagner dans la préparation et la gestion sanitaire de leur manifestation de cet été. Elles visent par exemple à bien anticiper les conditions météorologiques et environnementales pour prévoir et renforcer, le cas échéant, les dispositifs de secours, pour s'assurer que l'ensemble des personnes présentes sur la manifestation puisse avoir un accès à de l'eau potable en quantité suffisante et pour définir des modalités d'aménagement, de report ou d'annulation de l'évènement. »

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS



1 Identifier les pathologies liées à la chaleur et faire attention aux symptômes d'un coup de chaleur pour agir rapidement.



2 S'hydrater et s'alimenter avant et pendant l'activité physique puis se réhydrater après l'effort.



3 Désigner un référent vagues de chaleur au sein de chaque fédération et structure organisatrice d'événement sportif.



4 Renforcer les dispositifs prévisionnels de secours sur les sites des compétitions.



5 Recenser au plan local les événements sportifs de l'été 2023 et les transmettre aux préfets afin de faciliter la gestion des vagues de chaleur.



6 Aménager les horaires d'ouverture des piscines sur des plages horaires plus importantes et avec des tarifs adaptés en cas de vagues de chaleur.



7 Renforcer la sécurisation des espaces de baignades surveillés avec les BNSSA et les maîtres-nageurs sauveteurs.



8 Optimiser la consommation d'eau des équipements sportifs par l'installation de systèmes hydro-économiques.



9 Assurer la sécurité des pratiquants, la continuité d'activité et la survie des surfaces engazonnées par un arrosage minimum et encadré.



10 Limiter le recours à la climatisation et ne pas descendre la température en dessous de 26°C tout en s'assurant de la fermeture des ouvrants dans les équipements sportifs climatisés.

TABLEAU DES RECOMMANDATIONS

PARTIE 1 - PROTECTION DES PUBLICS ET ASPECTS SANITAIRES

PRATIQUANTS SPORTIFS

1. Identifier les pathologies liées à la chaleur et faire attention aux symptômes d'un coup de chaleur pour agir rapidement
2. Connaître ses limites physiques et évaluer son état de forme avant une activité physique et sportive
3. Optimiser les heures de sa pratique en fonction des conditions météorologiques et environnementales
4. Préparer son corps pour être en capacité de faire un effort physique dans un environnement chaud
5. S'hydrater et s'alimenter avant et pendant l'activité physique puis se réhydrater après l'effort
6. Atténuer les effets du soleil au travers d'un équipement adapté
7. Adapter son échauffement et ses méthodes de refroidissement pour préparer son corps à l'effort
8. S'informer pour une pratique sécurisée des loisirs aquatiques et nautiques en mer et en eau douce
9. Anticiper et se préparer pour une pratique sécurisée des sports de nature tout en respectant les consignes pour la lutte contre les feux de forêts

FÉDÉRATIONS, ORGANISATEURS ET LOISIRS SPORTIFS MARCHANDS

10. Désigner un référent vagues de chaleur au sein de chaque fédération et structure organisatrice d'événement sportif
11. S'assurer que chaque organisateur d'événement sportif a procédé à une évaluation du risque de vagues de chaleur, par niveau de vigilance, pour définir son plan de prévention
12. Prévoir les conditions éventuelles d'aménagement, de report ou d'annulation de l'événement sportif en fonction de l'intensité des vagues de chaleur
13. Renforcer les dispositifs prévisionnels de secours sur les sites des compétitions
14. S'assurer que les bénévoles, intervenants, spectateurs et sportifs bénéficient d'un accès à de l'eau potable
15. Suivre les conditions météorologiques et environnementales et les communiquer aux parties prenantes
16. Encourager la mise en place d'un indice de chaleur et analyser l'effet du stress thermique sur les athlètes
17. Ajuster les limitations réglementaires et techniques pour l'hydratation en compétition
18. Adapter les prestations de restauration et veiller particulièrement au respect de la chaîne du froid et de la chaîne d'approvisionnement
19. Rappeler aux entreprises du secteur du sport les dispositions légales relatives à l'organisation et aux conditions de travail en prévision des vagues de chaleur
20. Aménager la pratique au sein des salles privées de sport et sensibiliser les usagers
21. Surveiller, en lien avec l'Agence régionale de santé compétente, la qualité des eaux douces dans lesquelles des activités aquatiques et nautiques sont organisées et en informer régulièrement les pratiquants
22. Vivre pleinement la Coupe du monde de rugby, organisée par France 2023, grâce à l'anticipation du risque de vagues de chaleur
23. Anticiper le risque de vagues de chaleur pour sécuriser la pratique sportive des mineurs dans le cadre d'un séjour sportif
24. Réaliser un retour d'expérience systématique après chaque épisode de niveau de vigilance rouge et le transmettre aux autorités locales afin de faciliter la coordination entre les acteurs

POUVOIRS PUBLICS

25. Faire connaître la cellule ministérielle d'anticipation et de coordination chargée, en lien avec les services compétents, d'accompagner les acteurs du sport
26. Sensibiliser les éducateurs sportifs aux enjeux de la pratique en cas de forte chaleur et les informer lorsqu'un épisode de canicule est annoncé
27. Recenser au plan local les événements sportifs de l'été 2023 et les transmettre aux préfets afin de faciliter la gestion des vagues de chaleur
28. Assurer la protection des publics et la sécurité des activités sportives au travers des mesures de police administrative des maires et préfets
29. Contrôler le bon fonctionnement des équipements permettant d'assurer le confort d'été dans les infrastructures sportives d'intérieur
30. Sensibiliser par une campagne de communication à destination du grand public sur les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé
31. Recenser les îlots de fraîcheur, dont les piscines font partie, au niveau local et les communiquer aux habitants et visiteurs du territoire
32. Aménager les horaires d'ouverture des piscines sur des plages horaires plus importantes et avec des tarifs adaptés en cas de vagues de chaleur
33. Renforcer la sécurisation des espaces de baignades surveillées avec les BNSSA et les maîtres-nageurs sauveteurs
34. Contrôler la qualité des eaux pour préserver la sécurité sanitaire des pratiquants d'activités aquatiques et nautiques en mer et en eau douce
35. Renforcer la protection des travailleurs et l'information des employeurs lors des épisodes de vagues de chaleur

PARTIE 2 - SOBRIÉTÉ DES USAGES EN EAU ET EN ÉNERGIE

SOBRIÉTÉ HYDRIQUE

36. Relayer la campagne de communication nationale, en s'appuyant sur les acteurs du sport notamment les clubs professionnels, pour sensibiliser à la préservation de la ressource en eau
37. Réduire la consommation d'eau par un contrôle et un entretien réguliers des équipements sportifs et par l'installation de sous-compteurs
38. Optimiser la consommation d'eau des équipements sportifs par l'installation de systèmes hydro-économés
39. Limiter l'usage de la ressource en eau pour le football et le rugby professionnels ainsi que les golfs, grâce aux innovations optimisant la gestion de l'eau
40. Assurer la sécurité des pratiquants, la continuité d'activité et la survie des surfaces engazonnées par un arrosage minimum et encadré
41. Lever les freins réglementaires, dès cet été, à la valorisation des eaux non conventionnelles pour l'irrigation des golfs, hippodromes et terrains engazonnés
42. Reporter la vidange annuelle des piscines en accord avec les Agences régionales de santé

SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

43. Limiter le recours à la climatisation et ne pas descendre la température en dessous de 26°C tout en s'assurant de la fermeture des ouvrants dans les équipements sportifs climatisés
44. Continuer de relayer la campagne de communication nationale, en s'appuyant sur les acteurs du sport notamment les clubs professionnels, pour réduire la consommation énergétique
45. Poursuivre la mise en œuvre effective des mesures d'été du plan de sobriété énergétique du sport

COMMENT LES RECONNAÎTRE ET QUE FAIRE ?

LES CRAMPES DE CHALEUR	L'INSOLATION	L'HYPERTHERMIE
<p>Symptômes et signes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes, etc.), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais ; • Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ; • Boire de l'eau ou des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau ; • Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure. 	<p>Cause et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête et favorisée par la chaleur ; • Principales manifestations : maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de connaissance, fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, particulièrement entre 11 et 21 heures ; • Mettre la personne à l'ombre, et la rafraichir avec des linges mouillés d'eau fraîche ; • Appeler un médecin, ou le SAMU (composer le 15) en cas de trouble de la conscience notamment chez un jeune enfant. <p>ATTENTION : les enfants y sont plus sensibles.</p>	<p>Causes et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survient après une exposition à des températures très élevées entraînant une hausse importante de la thermogénèse* et est favorisée par une diminution de la sudation ; • Principales manifestations : asthénie (grande fatigue), respiration rapide, fréquence cardiaque rapide, des douleurs musculaires, une sensation de malaise, nausées, vomissements, confusion ou encore des convulsions. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cesser toute activité et se mettre dans un endroit frais ; • S'hydrater et adapter sa tenue vestimentaire (se dévêtir) ; • S'humidifier le corps avec de l'eau fraîche (mais pas glacée) ; • Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ; • Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

* Le terme thermogénèse désigne le processus de production de chaleur par l'organisme.

LA DÉSHYDRATATION	L'HYPONATRÉMIE	L'ÉPUISEMENT DÙ À LA CHALEUR
<p>Causes et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survient lors d'une hydratation insuffisante et/ou d'une alimentation trop faible en apports hydriques et/ou lors d'une élimination importante (par transpiration) de l'eau dans le corps (élimination plus importante que l'apport en eau) ; • Principales manifestations : bouche sèche, grande soif, urines peu fréquentes ou foncées, somnolence, irritabilité, respiration rapide, étourdissements, confusion et maux de tête voire vertiges ou évanouissements. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cesser toute activité et se mettre dans un endroit frais pour éviter la transpiration ; • Se réhydrater avec de l'eau, des aliments riches en apports hydriques (fruits, légumes, etc.) ou une solution de réhydratation ; • Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ; • Appeler votre médecin ou demander conseil à votre pharmacien si les symptômes s'aggravent ou perdurent plusieurs heures. 	<p>Cause et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survient lorsqu'un apport d'eau en excès entraîne une diminution importante de la concentration en sodium dans le sang ; • Principales manifestations : asthénie (grande fatigue), léthargie et confusion, contractions musculaires voire convulsions. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cesser de s'hydrater avec de l'eau et préférer les boissons et aliments riches en sodium ; • Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ; • Consulter votre médecin si les symptômes s'aggravent ou perdurent plusieurs heures. 	<p>Causes et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels ; • Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle. <p>Que faire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reposer dans un endroit frais ; • Boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau ; • Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.



À noter que l'apparition de la sensation de soif est décalée par rapport à l'état d'hydratation. Autrement dit, lorsque vous commencez à ressentir la soif, votre organisme est déjà en état de déshydratation.

QUAND BOIRE ?

Il faut boire avant, pendant et après l'exercice.

QUE BOIRE ?

Avant l'exercice

Maintenir un état d'hydratation optimal dans le but de retarder au maximum la survenue d'une déshydratation grâce à de petites quantités d'eau (150 ml à 200 ml toutes les 20 à 30 minutes, soit l'équivalent d'un ou deux verres d'eau) afin d'éviter l'apparition de troubles digestifs.

L'association avec une boisson d'attente isotonique prise avant l'effort est possible.

Pendant l'exercice

S'hydrater régulièrement pendant l'effort est indispensable.

- Éviter de boire de l'eau pure au-delà de 2 à 3 litres, ce qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang.
- Après une heure d'effort, il est conseillé de consommer une boisson de l'effort qui apportera des glucides, vitamines ainsi que des minéraux.
- La vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau, est favorisée par des solutions contenant :
 - 30 à 80 g/l de sucre et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucre peuvent suffire (par exemple, un jus de fruit dilué 2 à 5 fois).
 - 400 à 600 mg/l de sodium (au-delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.
- Évitez la caféine, son pouvoir diurétique n'est pas le bienvenu en période de canicule.
- Une déshydratation à hauteur de 2 %, ce qui semble peu, correspond à une baisse de performance notable du métabolisme.

En période de vagues de chaleur, il est recommandé aux organisateurs et aux instances déconcentrées des fédérations de consulter deux fois par jour les informations et la carte de vigilance météorologique sur le site de [Météo France](https://www.meteo.fr).



Les données météorologiques historiques (au moins la température et l'humidité), sur les 3 à 5 années précédentes, de la ville/zone, doivent être consultées et analysées (disponibles librement sur internet, auprès des stations météorologiques des aéroports ou des bases de données publiques). Elles permettent une estimation globale du risque potentiel de chaleur accablante et de prévoir les dispositifs appropriés dans les plans de prévention et de continuité d'activité.

Si ces données historiques suggèrent un risque de vagues de chaleur, les paramètres environnementaux pertinents, comme ceux utilisés par les fédérations internationales doivent être surveillés en permanence et appliqués, le cas échéant, avec la mise en place, d'un indice de chaleur développé à la recommandation n°16.

Après avoir collecté l'information, l'organisateur doit la diffuser le plus largement et le plus rapidement possible aux participants (sportifs, spectateurs, intervenants).

Il est également nécessaire de communiquer avec les différentes parties prenantes en utilisant leurs propres codes de communication, y compris la vidéo et les réseaux sociaux pour les athlètes.

Concernant le public, il est essentiel qu'il puisse être informé par l'organisateur des impacts sanitaires potentiels et des mesures à prendre pour y faire face (port de casquettes, lunettes de soleil, protection crème solaire, hydratation, etc.) et de fait assumer une part de responsabilité relative à son exposition personnelle.

Pour assurer cette sensibilisation et bonne information, l'organisateur pourrait envoyer un sms et mail à tous les participants, (sportifs, spectateurs et intervenants) selon un calendrier pré-établi (J-7, J-2, J-1, Jour J et J+1).

Les comportements à adopter doivent être affichés et communiqués au maximum :

- Avant le début de l'événement : via la communication, sur les bulletins d'inscription, les newsletters, par mail, par sms, sur les réseaux sociaux ou encore sur les sites internet ;
- Pendant l'événement : affichage à l'entrée, sms le matin de l'événement, rappel des consignes au niveau des points d'eau, signalétiques pour indiquer la présence de professionnels de santé.

L'organisateur équipera ou veillera à ce que les personnes mobilisées (bénévoles, prestataires, salariés) soient équipées et protégées par une tenue et un équipement adaptés à la chaleur et à l'exposition au soleil.

Il fait remonter toute information utile au maire et au préfet.

En complément d'information :

DÉFINITIONS	VIGILANCE MÉTÉOROLOGIQUE CORRESPONDANTE
<p>Pic de chaleur : chaleur intense de courte durée (un ou deux jours)</p>	Jaune
<p>Épisode persistant de chaleur : températures durablement élevées (supérieur à trois jours) mais les seuils départementaux ne sont pas atteints</p>	
<p>Canicule : période de chaleur intense pendant au moins trois jours et trois nuits consécutifs (les seuils départementaux sont atteints ou dépassés)</p>	Orange
<p>Canicule extrême : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique, à fort impact sanitaire, avec apparition d'effets collatéraux.</p>	Rouge

Le moment dans la journée où l'on va faire du sport est important car il est considéré qu'au-delà d'une température extérieure de 32°C, la santé des sportifs amateurs et professionnels est potentiellement mise en danger.



À PARTIR DE 32°C
la pratique sportive peut être déconseillée

#Canicule

Hydratez-vous le plus souvent possible

#Canicule

Pour votre sécurité, évitez les heures les plus chaudes de la journée pour les activités sportives