

Cher(e)s dirigeant(e)s, technicien(ne)s, encadrants, licencié(e)s des clubs sportifs, associations sportives, structures proposant de l'activité physique et/ou sportive du réseau Léo Lagrange, **l'été est de retour !!**

Soyons donc toutes et tous vigilants aux vagues de chaleur !!

La canicule est définie par de **très fortes chaleurs le jour et la nuit durant au moins 3 jours consécutifs**. Elle comprend 2 paramètres : chaleur et durée. Manifestations du changement climatique en cours, **les vagues de chaleur sont de plus en plus intenses, fréquentes, précoces et longues !!!**

Pour cela, le Comité National Sport Santé Léo Lagrange de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange rappelle, à l'ensemble des acteurs du monde sportif du réseau, qu'en cas de fortes chaleurs / d'épisodes caniculaires, il est recommandé de **prendre des mesures particulières** et davantage si l'on est ou encadre une **personne à risque** (enfant, senior, personne atteinte d'une maladie chronique, etc.).

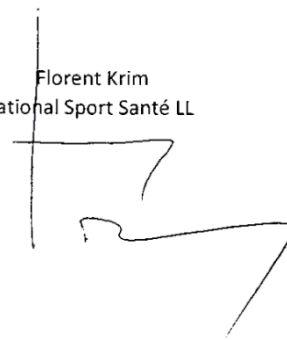
L'organisation de la pratique sportive pendant l'été doit impérativement respecter les principales recommandations émises dans l'ensemble des documents que vous trouverez ci-joint. **Nous vous demandons de bien vouloir nous faire remonter en temps réel ainsi qu'à ds.cellule-ete@sports.gouv.fr les éléments suivants :**

- ✓ Toute difficulté rencontrée dans la mise en œuvre des dispositions relative à la gestion sanitaire des vagues de chaleur en France métropolitaine,
- ✓ Toute survenue d'accident grave lié à la chaleur dans votre champ de compétence,
- ✓ Tout report ou annulation de manifestation sportive,
- ✓ Toute suspension d'activité en accueil collectif de mineurs ou toute interruption temporaire d'un accueil.

Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques **met également à votre disposition, via son site internet, un ensemble de conseils pour la pratique sportive** en tout contexte, et particulièrement au moment des **pics de chaleur**. Il rappelle quelques **recommandations à adopter pour la baignade lors des canicules**, propose **des fiches s'appliquant particulièrement aux activités physiques** pour les responsables d'accueil de mineurs, les organisateurs de manifestations sportives, et concernant l'annulation ou l'interdiction de manifestations sportives ainsi que la fermeture des accueils collectifs de mineurs.

Bel été à toutes et tous !

Florent Krim
Président Comité National Sport Santé LL



Vouloir battre des records sous de fortes chaleurs n'est pas une bonne idée !!

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents....

Informations, recommandations et consignes



1. S'hydrater

La règle fondamentale est de veiller à s'hydrater suffisamment. Pendant les périodes de grande chaleur, on perd de l'eau, on perd aussi du sel par exemple. Comme on le répète aussi aux personnes âgées, il faut boire même si l'on n'a pas soif.

S'il est primordial de boire beaucoup plus, il faut aussi boire beaucoup plus souvent, parce qu'avec la chaleur, le cycle de l'eau est beaucoup plus court et l'absorption très rapide.

2. Privilégier l'activité physique tôt le matin ou tard le soir

Le moment où l'on va faire du sport n'est pas à négliger. Il est impératif d'éviter la chaleur intense de midi, lorsque le rayonnement solaire et l'ozone sont très élevés. Il est recommandé de réduire les activités physiques et supprimer les sorties aux heures les plus chaudes. C'est le matin que les températures sont les plus fraîches et l'air est le plus pur. Le risque est également moindre en soirée.

3. Mettre des vêtements adaptés

Les vêtements de couleur claire auront un effet de réverbération de la chaleur vers l'extérieur. Il est conseillé de porter des vêtements amples, respirants, protégeant des rayons UV. Il ne faut surtout pas oublier la casquette ou le chapeau voire, le cas échéant, un tissu humide pour protéger la nuque du soleil. Une bonne protection solaire est elle aussi indispensable. Il faut appliquer des crèmes avec un indice de protection élevé, compris entre 30 et 50.

4. L'ombre

L'exposition directe aux rayons du soleil est également à éviter lors de tout exercice physique. En plein été, il est préférable de s'entraîner à l'ombre, par exemple dans un parc arborisé ou encore en forêt.

5. L'intensité

Il est préférable de réduire l'intensité de l'entraînement. Les cardiologues recommandent de ne pas faire d'activités physiques intenses par plus de 30°.

SIGNES D'ALERTE

Il est très important de connaître ses limites et d'observer son environnement (partenaires d'entraînement par exemple)

Les premiers signes du coup de chaleur associent :

- ✓ Une fièvre,
- ✓ Une pâleur,
- ✓ Une somnolence ou une agitation inhabituelle,
- ✓ Une soif intense avec une perte de poids.

Il faut :

- ✓ Mettre la personne dans une pièce fraîche,
- ✓ Lui donner immédiatement et régulièrement à boire,
- ✓ Faire baisser la fièvre par un bain 1 ou 2° C au-dessous de la température corporelle.

SIGNES DE GRAVITE

Il faut appeler immédiatement les pompiers en composant le 18 si vous observez :

- ⇒ **Troubles de la conscience,**
- ⇒ **Refus ou impossibilité de boire,**
- ⇒ **Couleur anormale de la peau,**
- ⇒ **Fièvre supérieure à 40° C.**