



## PREVENTION FORTES CHALEURS FFPJP

L'organisateur de compétitions sportives a l'obligation d'assurer la sécurité et la santé des participants.

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

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.

C'est pourquoi, la FFPJP préconise la mise en place d'un protocole adapté en lien avec les services du Ministère des Sports et des Préfectures.

### PROTCOLE FFPJP EN PERIODE DE FORTES CHALEURS

1) **ADAPTER les conditions de pratiques :**

- Annuler la manifestation si les conditions climatiques font courir un risque sanitaire trop important
- Décaler les horaires de la compétition
- Mettre en place des PAUSES « FRAICHEUR » par décision du Jury (arrêt temporaire de la compétition pour permettre aux sportifs de se réhydrater)

2) **RENFORCER les équipes de secours**, formées et équipées pour des interventions auprès des compétiteurs et du public : augmenter l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs

3) **INFORMER les participants et le public des conditions particulières**

- Diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation : (boire beaucoup, mettre un chapeau, etc.....)
- Indiquer la nature et l'emplacement des zones rafraîchies ou climatisées
- fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil



- 4) **AUGMENTER le dispositif en eau :**
- stocks de boissons fraîches
  - nombre de points d'eau
  - Si possibilité, mise en place de brumisateurs

 **RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE LA PETANQUE**

Boire de façon régulière (2 gorgées d'eau toutes les 10mn).

Boire de l'eau non glacée

Porter une casquette

Se mouiller régulièrement les zones découvertes du corps (visage, nuque, bras, jambes)

Dans la mesure du possible se mettre à l'ombre durant la partie.

Utiliser une crème solaire

Manger en quantité suffisante en évitant les aliments trop gras ou trop sucrés

Eviter toute consommation de boisson alcoolisée (y compris la bière et le vin)

Soyez attentifs à tout signe tel que :

Une grande faiblesse, une grande fatigue.

Des étourdissements, des vertiges, des troubles de la conscience.

Des nausées, des vomissements.

Des crampes musculaires.

Une soif intense et des maux de tête.

.....

**Il peut s'agir d'un coup de chaleur.**

**Dans ce cas appeler les secours présents sur place.**