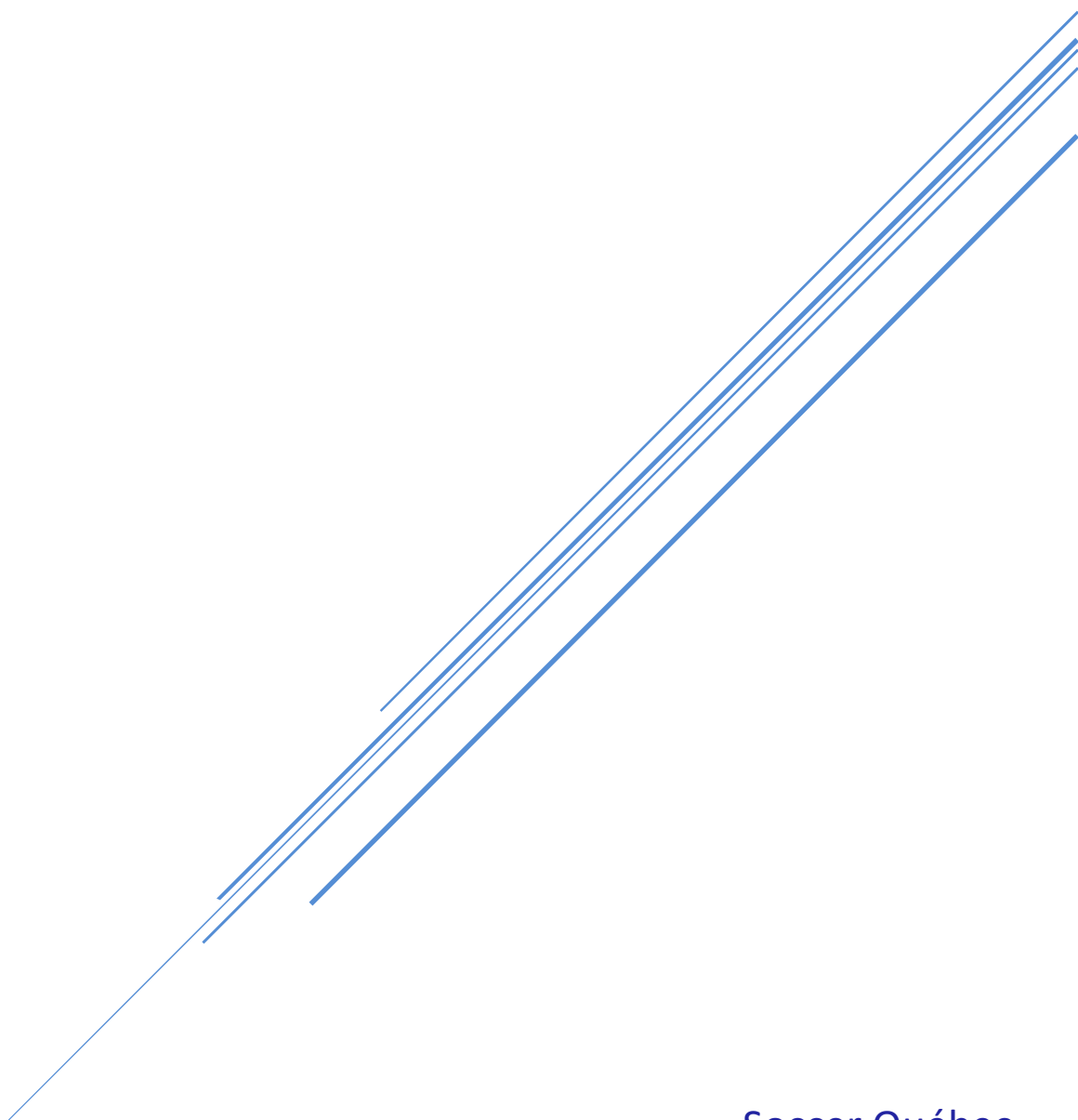




RECOMMANDATIONS CHALEURS EXTRÊMES



Soccer Québec
Département technique

I. Recommandations par niveaux d'alerte de chaleur

- Soccer Québec émettra des communiqués annonçant les recommandations à respecter lors de chaleurs accablantes et chaleurs extrême afin d'assurer la santé et sécurité de tous les joueurs, joueuses, personnel d'équipe et officiels.
- Les alertes devront être émises par les régions où la température atteint les niveaux d'alerte ici-bas. Celles-ci devront s'assurer de faire respecter les règlements et recommandations sur l'ensemble de leur territoire.

A. Veille printanière

Période de 15 mai au 30 septembre

Recommandations générales visant à réduire les facteurs de risques en tout temps

B. Chaleur accablante

Est établi lorsque la température de l'air atteint ou dépasse 30 degrés Celsius et que l'index humidex atteindra ou dépassera 40 degrés Celsius.

Recommandations particulières lors d'alerte de chaleur accablante

- Annulation des activités, entraînements et matchs pour les 12 ans et moins
- Écourter les temps de matchs pour les U13 et plus, en plus d'ajouter un minimum de 1 pause d'eau par mi-temps. Si le match se déroule entre 10h et 16h, l'arbitre peut décider de donner 2 pauses d'eau (rafraichissement) afin de permettre aux joueurs de diminuer leur température corporelle.
- Modifier si possible l'horaire des matchs pour qu'ils aient lieu avant 10h ou après 16h
 - Respecter les temps de jeu établis dans le tableau ici-bas

TEMPS HABITUEL	DURÉE ÉCOURTÉE
2 X 45 MINUTES	2 X 40 MINUTES
2 X 40 MINUTES	2 X 35 MINUTES
2 X 35 MINUTES	2 X 30 MINUTES
2 X 30 MINUTES	2 X 25 MINUTES
2 X 25 MINUTES	2 X 20 MINUTES

*Le temps de jeu écourtée comprend le temps nécessaire pour les pauses de rafraîchissement (2min maximum pour chaque pause de rafraichissement)

Recommandations

- Hydratation
 - Commencez à boire régulièrement 24 heures avant l'activité physique.
 - Pendant l'exercice, consommer des boissons avec un taux de sodium plus élevé (style Gatorade).
 - Après l'exercice, important de poursuivre la consommation de liquide afin de bien se réhydrater.
- Rafraîchissement
 - Ayez à disposition des serviettes humides ou de la glace que les joueurs et joueuses peuvent appliqués sur leur nuque lors des pauses d'eau et mi-temps pour baisser leur température corporelle.
 - Évitez les changements de température trop brusque (entrer sortir d'un endroit climatisé lors des mi-temps).
- Ombre et abris
 - Ayez à disposition une tente (abris) ou des parasols afin d'y passer les mi-temps ou pauses.
 - Assurez-vous que les remplaçants ou joueurs en attente ont la tête couverte en tout temps afin de réduire l'exposition au soleil.
- Protection solaire
 - Doit être appliquée sur toutes les surfaces pouvant être exposées au soleil.
- Échauffement

- Réduire le temps d'échauffement

C. Chaleur extrême (canicule)

Est établi lorsque la température moyenne minimale est de plus de 20 degrés Celsius et maximale de plus de 33 degrés Celsius, pendant au moins 3 jours consécutifs.

Recommandations particulières lors d'alerte de canicule

- Annulation des activités, entraînements et matchs pour les 12 ans et moins
- Annuler les entraînements pour les U13 et plus
- Considérer l'annulation des tournois pour les U13 et plus
- Écourter les temps de matchs pour les U13 et plus, en plus d'ajouter un minimum de 1 pause d'eau par mi-temps. Si le match se déroule entre 10h et 16h, l'arbitre peut décider de donner 2 pauses d'eau (rafraichissement) afin de permettre aux joueurs de diminuer leur température corporelle.
 - Les entraîneurs et officiels peuvent décider d'ajouter 2 pauses d'eau par mi-temps
- Modifier si possible l'horaire des matchs pour qu'ils aient lieu avant 10h ou après 16h
 - Respecter les temps de jeu établis dans le tableau ici-bas

TEMPS HABITUEL	DURÉE ÉCOURTÉE
2 X 45 MINUTES	2 X 40 MINUTES
2 X 40 MINUTES	2 X 35 MINUTES
2 X 35 MINUTES	2 X 30 MINUTES
2 X 30 MINUTES	2 X 25 MINUTES
2 X 25 MINUTES	2 X 20 MINUTES

*Le temps de jeu écourtée comprend le temps nécessaire pour les pauses de rafraîchissement (2min maximum pour chaque pause de rafraichissement)

Recommandations

Idem chaleur accablante

D. Recommandations de sécurité

- *Lors d'alerte de chaleur accablante et/ou de chaleur extrême (voir définition), toutes activités soccer seront annulées pour les 12 ans et moins*

- *Lors d'alerte de chaleur accablante et/ou chaleur extrême (voir définition), les matchs pour les U13 ans et plus seront obligatoirement écourté selon la règle par tranche d'âge déjà établi par Soccer Québec (voir tableau des temps de jeu)*