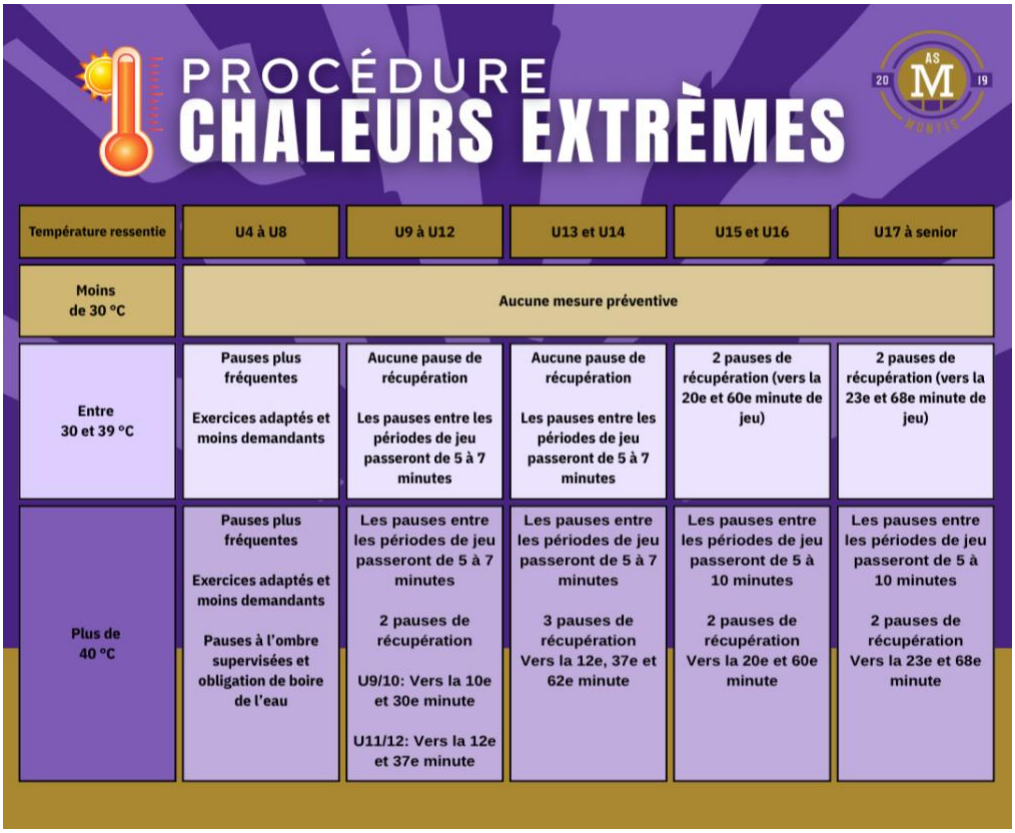
ASSOCIATION DE SOCCER MONTIS

1400 rue Marie-Victorin #103, St-Bruno
info@asmontis.com
450-441-8488

COMMUNIQUÉ - CHALEURS ACCABLANTES

Chers membres,

En raison des périodes de chaleur, nous souhaitons vous informer des mesures que nous mettons en place pour assurer une bonne pratique du sport.
En tant que club, nous suivrons attentivement les recommandations de notre fédération et de notre association régionale.



Température ressentie	U4 à U8	U9 à U12	U13 et U14	U15 et U16	U17 à senior
Moins de 30 °C	Aucune mesure préventive				
Entre 30 et 39 °C	Pauses plus fréquentes Exercices adaptés et moins demandants	Aucune pause de récupération Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes	Aucune pause de récupération Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes	2 pauses de récupération (vers la 20e et 60e minute de jeu)	2 pauses de récupération (vers la 23e et 68e minute de jeu)
Plus de 40 °C	Pauses plus fréquentes Exercices adaptés et moins demandants Pauses à l'ombre supervisées et obligation de boire de l'eau	Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes 2 pauses de récupération U9/10: Vers la 10e et 30e minute U11/12: Vers la 12e et 37e minute	Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes 3 pauses de récupération Vers la 12e, 37e et 62e minute	Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 10 minutes 2 pauses de récupération Vers la 20e et 60e minute	Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 10 minutes 2 pauses de récupération Vers la 23e et 68e minute

Ces mesures doivent être appliquées par l'**arbitre en chef** de manière constante pour la durée complète de la partie. Elles doivent être communiquées aux deux équipes impliquées avant le début de la rencontre. L'arbitre peut prolonger chaque période pour compenser le temps de jeu perdu occasionné par tout arrêt de jeu de nature médicale, comme les pauses de récupération.

Les **responsables de terrains** doivent également s'assurer de l'application de ces mesures en tout temps.

1400 rue Marie-Victorin #103, St-Bruno
info@asmontis.com
450-441-8488

Toutes les mises à jour, en cas d'annulation, seront publiées sur nos réseaux sociaux entre 16h00 et 17h00. Vous recevrez également une notification Rétroaction. **Si vous ne voyez rien après 17h00, les activités sont maintenues.**

Pour aider nos jeunes athlètes à rester en forme, il est essentiel qu'ils restent bien hydratés avant, pendant et après les entraînements. Il est important d'utiliser des boissons hautes en sodium et électrolytes (par exemple : Gatorade ou Bio Steel). Nous prévoyons d'ajouter plus de pauses d'eau pour que chacun puisse se rafraîchir régulièrement. Il est important de continuer cette hydratation après l'entraînement.

Voici les recommandations de Soccer Québec en matière d'hydratation :

1400 rue Marie-Victorin #103, St-Bruno
info@asmontis.com
450-441-8488

N’oubliez pas d’appliquer une bonne protection solaire. Si vous jugez qu’il est pertinent d’apporter de la glace ou des compresses froides pour assurer un rafraîchissement constant, vous êtes libres de le faire.
Nous tenons à souligner que chaque personne est unique et que la tolérance à la chaleur peut varier. Si vous pensez qu’il est préférable pour vous ou votre enfant de ne pas participer à une activité, nous respectons entièrement votre décision.

Merci de votre compréhension et de votre coopération.
Restons solidaires pour passer cette période de chaleur en toute sécurité.

L’équipe Montis