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	<p>Pauses plus fréquentes</p> <p>Exercices adaptés et moins demandants</p>	<p>Aucune pause de récupération</p> <p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes</p>	<p>Aucune pause de récupération</p> <p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes</p>	<p>2 pauses de récupération (vers la 20e et 60e minute de jeu)</p>	<p>2 pauses de récupération (vers la 23e et 68e minute de jeu)</p>
Plus de 40 °C	<p>Pauses plus fréquentes</p> <p>Exercices adaptés et moins demandants</p> <p>Pauses à l'ombre supervisées et obligation de boire de l'eau</p>	<p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes</p> <p>2 pauses de récupération</p> <p>U9/10: Vers la 10e et 30e minute</p> <p>U11/12: Vers la 12e et 37e minute</p>	<p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 7 minutes</p> <p>3 pauses de récupération</p> <p>Vers la 12e, 37e et 62e minute</p>	<p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 10 minutes</p> <p>2 pauses de récupération</p> <p>Vers la 20e et 60e minute</p>	<p>Les pauses entre les périodes de jeu passeront de 5 à 10 minutes</p> <p>2 pauses de récupération</p> <p>Vers la 23e et 68e minute</p>

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.

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 :

PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR DE L'ÉTÉ!

EFFETS DE LA CHALEUR

DÉSHYDRATATION

Provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme et peut survenir dans un contexte d'effort physique intense ou d'une exposition prolongée à la chaleur.

Les signes :

- Soif, inconfort général, nausée, frissons, crampes, baisse de performance

COUP DE CHALEUR (INSOLATION)

Survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler les mécanismes de régulation de la température interne.

Les signes :

- Peau rouge, chaude et sèche, frissons, maux de tête, étourdissement et confusion, malaise général, fièvre, fatigue intense, absence de sudation

TRUCS ET ASTUCES

PRÉVENIR LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CHALEUR

- Assurez-vous que les joueurs et joueuses sont suffisamment hydratés et qu'ils ont à leur disposition de l'eau tout au long de l'activité.
- Assurez-vous d'avoir de la crème solaire.
- Assurez-vous d'avoir un endroit à l'ombre lors des pauses et mi-temps.
- Donnez aux joueurs et joueuses de la glace ou des compresses froides lors des pauses et mi-temps afin de baisser leur température corporelle.
- Suivre les directives des officiels de match.
- Contactez immédiatement le 9-1-1 en cas d'urgence.

FACTEURS DE RISQUES

- Mauvaise préparation
- Pas d'acclimatation
- Préhydratation inadéquate
- Trop peu de sommeil et/ou repos
- Mauvaise condition physique.
- Accès limité à des liquides ou opportunités de réhydratation.
- Journée avec plus d'une activités

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