



Procédures à suivre par temps chaud

Report ou non du match :

À moins de l'émission d'un communiqué de l'ARS Concordia annonçant l'annulation de l'ensemble des matchs pour un jour donné, les équipes doivent se présenter pour leur match.

Étant difficile de bien évaluer les conditions exactes qui prévaudront lors des matchs (conditions pouvant être différentes à 18h30, 19h00, 20h30 et 21h00, selon le type de surface du terrain, gazonnée ou synthétique, et en tenant compte du facteur humidex).

Une fois sur place vous avez à évaluer la situation sur la base du tableau ci-dessous :

Les recommandations suivantes sont pour une personne acclimatée à la chaleur et bien hydratée.

Valeur de l'indice humidex	Inconfort au repos	Risque de surchauffe durant l'exercice
Moins de 24 °C	Aucun	Faible à moyen
25 à 29 °C	Aucun	Moyen
30 à 39 °C	Léger à modéré	Élevé. Les enfants doivent être surveillés de près.
40 à 45 °C	Très élevé.	L'exercice est non recommandé pour les enfants, les personnes âgées ou les personnes en mauvaise condition physique.
Plus de 45 °C	Extrême	L'exercice est non recommandé.

L'indice humidex est la température ressentie en tenant compte du taux d'humidité. Vous pouvez avoir cette information en consultant un site comme celui de Météomédia. (Ex. : 31 °C T. ressentie 35 °C).

Sur la base de ces informations, si une équipe décidait de ne pas disputer un match en raison de la température extrême, et ce, même si l'arbitre décidait de faire le match, le Secteur des compétitions analysera chaque situation en tenant compte des données recueillies par Environnement Canada pour la région de Montréal à l'heure prévue du match et utiliseront la règle du gros bon sens pour décider si le match sera reporté à une date ultérieure.

Le cas échéant, l'article 19.5 des règlements de compétition traitant des conséquences d'un refus de disputer un match ne sera pas appliqué.

Cependant, à moins que l'ARSC ait émis un avis d'annulation des matchs, pour qu'un match non disputé puisse être reporté, il faudra que l'équipe se soit présentée sur le terrain avec le nombre minimal requis de joueurs pour disputer le match. Sans quoi, le match sera considéré perdu par défaut. Si l'équipe ne se présente pas, le match sera perdu par forfait.

Les arbitres devront avoir validés la présence des joueurs et entré les données des feuilles de match dans le système PTS (procédure habituelle).



Les entraîneurs devront communiquer avec leur délégué aux compétitions afin de l'informer de la situation et pour que ce dernier informe le personnel permanent de l'ARS Concordia de la situation.

Pauses de rafraîchissement :

Dès que vous évaluez que la température, avec l'indice humidex, est au-dessus de 30 °C et en particulier s'il dépasse 35 °C, nous recommandons aux arbitres et aux membres du personnel d'encadrement des équipes de faire des « pauses de rafraîchissement » comme suit :

- Seul l'arbitre pourra autoriser du moment de la « pauses de rafraîchissement » lors d'un match.
- Il pourra autoriser qu'il ait un maximum d'une (1) pause par période de jeu, qui devra être prises lors d'un arrêt de jeu et le plus près possible du milieu de chaque mi-temps (voir tableau ci-dessous).
- Un changement de joueurs est autorisé lors d'une « pause de rafraîchissement ».
- Environ 2 minutes après l'autorisation d'une « pause de rafraîchissement », l'arbitre devra siffler pour signifier aux joueurs de se replacer afin de reprendre le jeu.

Durée d'une période	Moment approx. De la pause
45 minutes	Vers la 23e minute
40 minutes	Vers la 20e minute
35 minutes	Vers la 18e minute
30 minutes	Vers la 15e minute
25 minutes	Vers la 13e minute

Nous vous transmettons également les recommandations suivantes :

Afin de maintenir la température corporelle et d'assurer la sécurité des joueurs et joueuses, voici quelques conseils :

1- Hydratation :

- Commencez à boire régulièrement 24 heures avant l'activité physique (boire de 400 à 600 ml de liquide).
- Pendant l'exercice, les athlètes devraient boire de 150 à 200 ml de liquide toutes les 15 minutes. Les boissons doivent être fraîches (8 °C à 10 °C) et pas trop sucrées. Les enfants préfèrent les boissons énergisantes de différentes saveurs; ne les en privez pas, cela les encourage à boire.
- Après l'exercice, les athlètes devraient se réhydrater en buvant autant de liquide qu'il en faut pour éteindre leur soif et devraient même se forcer à boire.
- Assurez-vous qu'ils puissent avoir accès à un point d'eau durant l'entraînement ou le match.



2- Rafraîchissement :

- Pendant les pauses d'eau, ayez à votre disposition des serviettes humides et fraîches que les joueurs et joueuses pourront appliquer sur leur nuque.
- Utilisez des vaporisateurs d'eau contenant de l'eau fraîche pour se vaporiser le visage, la tête et la nuque.

3- Ombre :

- Ayez à votre disposition une tente sous laquelle les remplaçants pourront être assis.
- Dans l'éventualité où une tente n'est pas disponible, assurez-vous que la tête des remplaçants soit couverte en tout temps.

4- Protection solaire :

- Appliquez de la crème solaire sur toutes les surfaces du corps qui peuvent potentiellement être exposées.

5- Échauffement :

- Réduisez le temps de l'échauffement.

6- Pendant le match :

- Planifiez des changements plus fréquents et gérez le temps de récupération.
- Ne mettez pas trop de pression sur les efforts demandés à vos joueurs.
- Portez une attention particulière à l'état des joueurs et surtout des plus jeunes.

Pour de l'information supplémentaire, vous pouvez consulter le site suivant :

<https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/chaleur-extreme>