

## Check-list pour gérer plus aisément les fortes chaleurs lors des manifestations sportives organisées en Valais

### Avant l'événement

#### Préparation de la manifestation et mesures de prévention

- **Réfléchir et établir un concept « canicule » et le tenir à disposition des participants**
- **Informers les participants** sur les risques liés à la chaleur et les mesures de prévention
- **Adapter les horaires** des compétitions pour éviter les heures les plus chaudes
- **Prévoir des zones d'ombre** et des espaces de rafraîchissement
- **Mettre à disposition de l'eau** en quantité suffisante pour les participants et le public
- **Encourager le port de vêtements légers** et respirants
- **Sensibiliser aux signaux de coups de chaleur** (vertiges, nausées, fatigue extrême, maux de tête)

#### Logistique

- **Choisir un lieu adapté** : privilégier des espaces ombragés et bien ventilés
- **Prévoir des postes de pauses régulières** pour éviter l'épuisement des participants
- **Adapter les horaires** : organiser les activités tôt le matin ou en fin d'après-midi
- **Mettre en place un plan d'urgence** en cas de coup de chaleur ou de malaise

### Pendant l'événement

#### Conduite/information et logistique

- **Limiter les efforts physiques** durant les heures de plus fortes chaleurs
- **Tenir sous surveillance les participants** pour pouvoir intervenir rapidement en cas de malaise
- **Aérer les espaces fermés** et utiliser des ventilateurs, si possible
- **Encourager/favoriser une hydratation régulière** via des postes de ravitaillement sur l'ensemble du parcours
- **Privilégier** les fruits, légumes et aliments riches en eau
- **Mettre en place un dispositif médical** sur tout le parcours afin de gérer les urgences liées à la chaleur

#### En cas d'urgence durant l'événement

- **Reconnaître les signes de coup de chaleur** : température corporelle élevée, confusion, perte de conscience
- **Le coup de chaleur est une urgence vitale, appeler immédiatement les secours (144)** si une personne est en détresse
- **Déplacer la personne vers un endroit frais** et appliquer des compresses humides sur le corps
- **Rester avec la personne** jusqu'à l'arrivée des secours

#### Sécurité et bien-être des participants

- **Prévoir des espaces de repos** avec des brumisateurs ou des ventilateurs
- **Encourager le port de vêtements légers** et de casquettes pour se protéger du soleil
- **Appliquer de la crème solaire** régulièrement pour éviter les coups de soleil

### **Engagement et animation**

- **Organiser des activités adaptées** de sensibilisation à la météo, comme des jeux d'eau
- **Sensibiliser les participants** à l'importance de la protection contre la chaleur

## **Après l'événement**

### **Réhydratation et alimentation**

- **Proposer des repas légers**
- **Éviter les boissons sucrées et alcoolisées** qui peuvent accentuer la déshydratation

Le canton du Valais a mis en place [un plan canicule](#) qui détaille les mesures de prévention et d'intervention.