



Football par forte chaleur – Checklist

Jour de match brûlant : décider, préparer, agir

Ce document est fourni par areacopa.com.

ÉQUIPE

DATE

ENTRAÎNEUR(E)

Décider avant le jour de match

Clarifier tôt la température et la protection contre la chaleur.

- Vérifier la température et l'humidité pour le jour de match
- Au-dessus de 35 °C ou de 32 °C si l'humidité dépasse 80 % : reporter en soirée
- À partir de 40 °C : annuler le match et l'entraînement
- Placer si possible le coup d'envoi aux heures fraîches du matin ou du soir
- Organiser une zone d'ombre ou un pavillon
- Informer les parents à l'avance de la protection contre la chaleur et de la quantité à boire

Préparer : boire

- Bidon d'eau avec réserve pour toute l'équipe
- Glacière avec glace ou pains de glace
- Dilution électrolytique préparée à l'avance : jus de pomme, eau, pincée de sel, citron
- Assez de gobelets ou de gourdes étiquetées

Préparer : refroidir et protection solaire

- Plusieurs serviettes à mouiller
- Sacs de glace ou cold packs
- Pulvérisateur rempli d'eau
- Crème solaire FPS 50 pour joueurs et bénévoles
- Casquettes ou couvre-chef léger

Préparer : urgence

- Trousse de premiers secours complète
- Liste des contacts d'urgence de tous les joueurs
- Téléphone chargé plus batterie externe
- Emplacement du défibrillateur et de la clinique la plus proche noté

Le jour du match

Une routine contre la chaleur.

- Pré-refroidir : ombre, boisson fraîche, linge mouillé sur la nuque
- Faire boire 500 à 750 ml une à deux heures avant l'effort
- Faire reboire 150 à 250 ml toutes les 15 à 20 minutes, pas seulement quand la soif arrive
- Prévoir fermement une pause fraîcheur par mi-temps, à l'ombre
- Réduire les sprints intensifs, privilégier la technique et les coups de pied arrêtés
- Après le match, réintroduire 1 à 1,5 litre par kilo perdu

Reconnaître l'urgence thermique

Signaux d'alerte et premiers secours.

- Signaux d'alerte : maux de tête, vertiges, nausées, crampes, urine foncée
- Alarme : peau chaude et sèche, confusion, troubles de la conscience
- Arrêter l'effort immédiatement, mettre à l'ombre, surélever les jambes
- Refroidir la nuque, les aines et les poignets avec des linges mouillés
- En cas de confusion ou de perte de connaissance, composer immédiatement le 112

