



**MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**GUIDE POUR UN ÉTÉ**

**SPORTIF ET RESPONSABLE**



**ÉDITION 2025**



# PRINCIPALES RECOMMANDATIONS



**1** Identifier les pathologies liées à la chaleur et faire attention aux symptômes d'un coup de chaleur pour agir rapidement



**2** S'hydrater et s'alimenter avant et pendant l'activité physique puis se réhydrater après l'effort



**3** Désigner un référent vagues de chaleur au sein de chaque fédération et structure organisatrice d'événement sportif



**4** Renforcer les dispositifs prévisionnels de secours sur les sites des compétitions



**5** Recenser au plan local les événements sportifs de l'été 2023 et les transmettre aux préfets afin de faciliter la gestion des vagues de chaleur



**6** Aménager les horaires d'ouverture des piscines sur des plages horaires plus importantes et avec des tarifs adaptés en cas de vagues de chaleur



**7** Renforcer la sécurisation des espaces de baignades surveillés avec les BNSSA et les maîtres-nageurs sauveteurs



**8** Optimiser la consommation d'eau des infrastructures sportives par l'installation de systèmes hydro-économiques



**9** Limiter, par l'innovation, l'utilisation de la ressource en eau pour les usages sportifs



**10** Limiter le recours à la climatisation dans les installations sportives et les équiper de moyens de protection contre la chaleur énergétiquement neutres

# TABLEAU DES RECOMMANDATIONS

## PARTIE 1 - PROTECTION DES PUBLICS ET ASPECTS SANITAIRES

### PRATIQUANTS SPORTIFS

1. Identifier les pathologies liées à la chaleur et faire attention aux symptômes d'un coup de chaleur pour agir rapidement
2. Connaître ses limites physiques et évaluer son état de forme avant une activité physique et sportive
3. Optimiser les heures de sa pratique en fonction des conditions météorologiques et environnementales
4. Préparer son corps pour être en capacité de faire un effort physique dans un environnement chaud
5. S'hydrater et s'alimenter avant et pendant l'activité physique puis se réhydrater après l'effort
6. Atténuer les effets du soleil au travers d'un équipement adapté
7. Adapter son échauffement et ses méthodes de refroidissement pour préparer son corps à l'effort
8. S'informer pour une pratique sécurisée des loisirs aquatiques et nautiques en mer et en eau douce
9. Anticiper et se préparer pour une pratique sécurisée des sports de nature tout en respectant les consignes pour la lutte contre les feux de forêts

### FÉDÉRATIONS, ORGANISATEURS ET LOISIRS SPORTIFS MARCHANDS

10. Désigner un référent vagues de chaleur au sein de chaque fédération et structure organisatrice d'événement sportif
11. S'assurer que chaque organisateur d'événement sportif a procédé à une évaluation du risque de vagues de chaleur, par niveau de vigilance, pour définir son plan de prévention
12. Prévoir les conditions éventuelles d'aménagement, de report ou d'annulation de l'événement sportif en fonction de l'intensité des vagues de chaleur
13. Renforcer les dispositifs prévisionnels de secours sur les sites des compétitions
14. S'assurer que les bénévoles, intervenants, spectateurs et sportifs bénéficient d'un accès à de l'eau potable
15. Suivre les conditions météorologiques et environnementales et les communiquer aux parties prenantes
16. Encourager la mise en place d'un indice de chaleur et analyser l'effet du stress thermique sur les athlètes
17. Ajuster les limitations réglementaires et techniques pour l'hydratation en compétition
18. Adapter les prestations de restauration et veiller particulièrement au respect de la chaîne du froid et de la chaîne d'approvisionnement
19. Rappeler aux entreprises du secteur du sport les dispositions légales relatives à l'organisation et aux conditions de travail en prévision des vagues de chaleur
20. Aménager la pratique au sein des salles privées de sport et sensibiliser les usagers
21. Surveiller, en lien avec l'Agence régionale de santé compétente, la qualité des eaux douces dans lesquelles des activités aquatiques et nautiques sont organisées et en informer régulièrement les pratiquants
22. Anticiper le risque de vagues de chaleur pour sécuriser la pratique sportive des mineurs dans le cadre d'un séjour sportif
23. Réaliser un retour d'expérience systématique après chaque épisode de niveau de vigilance rouge et le transmettre aux autorités locales afin de faciliter la coordination entre les acteurs

## POUVOIRS PUBLICS

24. Faire connaître la cellule ministérielle d'anticipation et de coordination chargée, en lien avec les services compétents, d'accompagner les acteurs du sport
25. Sensibiliser les éducateurs sportifs aux enjeux de la pratique en cas de forte chaleur et les informer lorsqu'un épisode de canicule est annoncé
26. Recenser au plan local les événements sportifs de l'été 2023 et les transmettre aux préfets afin de faciliter la gestion des vagues de chaleur
27. Assurer la protection des publics et la sécurité des activités sportives au travers des mesures de police administrative des maires et préfets
28. Contrôler le bon fonctionnement des équipements permettant d'assurer le confort d'été dans les infrastructures sportives d'intérieur
29. Sensibiliser par une campagne de communication à destination du grand public sur les vagues de chaleur et leurs effets sur la santé
30. Recenser les îlots de fraîcheur, dont les piscines font partie, au niveau local et les communiquer aux habitants et visiteurs du territoire
31. Aménager les horaires d'ouverture des piscines sur des plages horaires plus importantes et avec des tarifs adaptés en cas de vagues de chaleur
32. Renforcer la sécurisation des espaces de baignades surveillées avec les BNSSA et les maîtres-nageurs sauveteurs
33. Contrôler la qualité des eaux pour préserver la sécurité sanitaire des pratiquants d'activités aquatiques et nautiques en mer et en eau douce
34. Renforcer la protection des travailleurs et l'information des employeurs lors des épisodes de vagues de chaleur

## PARTIE 2 - SOBRIÉTÉ DES USAGES EN EAU ET EN ÉNERGIE

### SOBRIÉTÉ HYDRIQUE

35. Relayer la campagne de communication nationale, en s'appuyant sur les acteurs du sport, pour sensibiliser à la préservation de la ressource en eau
36. Assurer un suivi régulier des consommations d'eau des infrastructures sportives et former les gestionnaires des infrastructures aux écogestes en matière de sobriété hydrique
37. Optimiser la consommation d'eau des infrastructures sportives par l'installation de systèmes hydro-économiques
38. Limiter, notamment par l'innovation, l'utilisation de la ressource en eau pour les usages sportifs
39. Mieux anticiper la mise en œuvre des décisions de restriction d'usages de l'eau
40. Faciliter le recours aux eaux non conventionnelles pour certains usages sportifs
41. Vidanger les piscines au cas par cas et réutiliser les eaux de vidange

### SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

42. Limiter le recours à la climatisation dans les installations sportives et les équiper de moyens de protection contre la chaleur énergétiquement neutres
43. Continuer de sensibiliser les citoyens à la réduction de la consommation énergétique
44. Poursuivre la mise en œuvre effective des mesures d'été du plan de sobriété énergétique du sport



PARTIE 1

**PROTECTION  
DES PUBLICS  
ET ASPECTS  
SANITAIRES**

Les impacts de la chaleur sur l'organisme sont immédiats et surviennent dès les premières augmentations de température. Ils ne se limitent donc pas aux phénomènes extrêmes.

Santé publique France pilote le dispositif de prévention, en lien avec le ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles. Il vise à sensibiliser aux gestes à adopter et aux signes d'alerte afin de protéger la population des conséquences sur la santé des vagues de chaleur. Il cible l'ensemble de la population et en particulier les populations surexposées à la chaleur en raison de leur âge, de leur état de santé (traitements médicamenteux majorant l'effet de la chaleur ou perturbant l'adaptation de l'organisme à la chaleur), d'un événement de vie (femmes enceintes) ou du fait d'une surexposition à la chaleur en raison de conditions de travail, de vie, de comportement ou d'environnement (sportifs, travailleurs, occupants de logement exposé aux fortes chaleurs, etc.).

En 2024, un nouveau dispositif d'adaptation aux fortes chaleur a été mis en place par Santé publique France en complément de celui sur la prévention « canicule ». Il encourage la population à ancrer, dans le quotidien, des comportements favorables à la santé dès que les températures augmentent, et non plus uniquement en période de canicule.

Les sportifs ont ainsi été ciblés par ce dispositif parmi les populations surexposées à la chaleur.

### POPULATIONS VULNÉRABLES À LA CHALEUR

LES PERSONNES FRAGILES	LES POPULATIONS SUREXPOSÉES
Personnes dont l'état de santé ou l'âge les rend plus à risque	Personnes dont les conditions de vie ou de travail, le comportement ou l'environnement les rend plus à risque
Personnes âgées de plus de 65 ans ; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Femmes enceintes ;</li> <li>• Enfants en bas âge (moins de 6 ans) ;</li> <li>• Personnes atteintes de maladies chroniques ;</li> <li>• Personnes en situation de handicap ;</li> <li>• Personnes prenant certains médicaments qui peuvent majorer les effets de la chaleur ou gêner l'adaptation de l'organisme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personnes précaires ou sans abri ;</li> <li>• Personnes vivant en squats, campements, bidonvilles et aires d'accueil non équipées ;</li> <li>• Populations vivant dans des conditions d'isolement ;</li> <li>• Personnes vivant dans des logements mal isolés thermiquement ;</li> <li>• Personnes vivant en milieu urbain dense, a fortiori lorsqu'il y existe des îlots de chaleur ;</li> <li>• Travailleurs exposés à la chaleur, à l'extérieur ou dans une ambiance chaude à l'intérieur ;</li> <li>• <b>Sportifs de plein air ou en espaces clos et fermés mal ventilés ou non climatisés, dont les efforts physiques intenses et prolongés les rendent vulnérables à la chaleur ;</b></li> <li>• Populations exposées à des épisodes de pollution de l'air ambiant ;</li> <li>• Détenus.</li> </ul>

Figure 1 : tableau sur les populations vulnérables à la chaleur - [Plan Communal de Sauvegarde](#) mis à jour en 2023

DÉFINITIONS	VIGILANCE MÉTÉOROLOGIQUE CORRESPONDANTE
<p><b>Pic de chaleur</b> : chaleur intense de courte durée (un ou deux jours)</p> <p><b>Épisode persistant de chaleur</b> : températures durablement élevées (supérieur à trois jours) mais les seuils départementaux ne sont pas atteints</p>	<p><b>Jaune</b></p>
<p><b>Canicule</b> : période de chaleur intense pendant au moins trois jours et trois nuits consécutifs (les seuils départementaux sont atteints ou dépassés)</p>	<p><b>Orange</b></p>
<p><b>Canicule extrême</b> : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique, à fort impact sanitaire, avec apparition d'effets collatéraux.</p>	<p><b>Rouge</b></p>

Figure 2 : extrait du tableau des populations à protéger en fonction de la nature de la vague de chaleur et du niveau de vigilance associé – [Instruction interministérielle relative à la gestion sanitaire des vagues de chaleur du 27 mai 2024](#)

Lors d'une vigilance orange (canicule), les mesures sont principalement des mesures de sensibilisation et d'adaptation. En revanche, la vigilance rouge (canicule extrême) implique d'accentuer les mesures de protection des populations, en prévoyant des mesures d'aménagement et de restriction d'activités.

↳ Le sportif est le premier acteur de sa santé. Avec son entourage, il a donc la responsabilité de bien se préparer aux conditions météorologiques et environnementales et d'aménager sa pratique en fonction. Cela nécessite :

- de se renseigner au préalable sur les conditions météorologiques et environnementales prévues ;
- d'avoir conscience de son état de forme et de son état de santé avant de pratiquer une activité physique et sportive ;
- de planifier son hydratation, son alimentation, son échauffement, son refroidissement et d'adapter son équipement en fonction des risques associés aux conditions météorologiques prévues et au site sur lequel la pratique se déroule.

De leur côté, les sportifs de haut niveau et les sportifs professionnels sont à la fois mieux préparés et mieux encadrés, disposant le plus souvent d'un accompagnement médical dédié et d'un suivi quotidien. En lien avec le staff technique, la planification des entraînements et des compétitions prend en compte les conditions météorologiques et ses effets sur les organismes. Certains, notamment à l'INSEP, s'entraînent même dans des environnements reproduisant des conditions climatiques difficiles.

À l'inverse, la préparation des sportifs amateurs demeure très hétérogène face à un épisode de vagues de chaleur.

Les recommandations aux sportifs hors club, sont quant à elles, prévues dans les consignes générales de protection de la population édictées par le ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles.

Les travaux publiés en septembre 2022 conduits par Sébastien RACINAIS, membre de la commission médicale et scientifique du Comité International Olympique (CIO) et membre associé du laboratoire Sport Expertise et Performance de l'INSEP, en collaboration avec plusieurs fédérations internationales, ont été un support éclairant sur la protection des athlètes concourant dans la chaleur.



# PRATIQUANTS SPORTIFS

## 1. IDENTIFIER LES PATHOLOGIES LIÉES À LA CHALEUR ET FAIRE ATTENTION AUX SYMPTÔMES D'UN COUP DE CHALEUR POUR AGIR RAPIDEMENT

Avec la hausse des températures, la santé des sportifs, mais aussi des spectateurs et des intervenants (bénévoles, officiels, salariés et prestataires), est très rapidement mise en danger par le risque accru de coup de chaleur, pouvant survenir en cas de très forte chaleur, ou suite à une exposition prolongée à des températures plus modérées.

L'exposition à de fortes chaleurs rend difficile le maintien d'une thermorégulation<sup>1</sup> efficace, ce qui impacte l'organisme. Le corps humain s'y adapte de plusieurs façons (évaporation, sudation, etc.). Il peut cependant arriver que ces mécanismes de thermorégulation soient débordés pour maintenir sa température autour de 37°C notamment en l'absence d'une hydratation adaptée (association d'eau et de sels minéraux éliminés par la transpiration).

Des manifestations pathologiques liées à la chaleur peuvent alors survenir dont les principaux signes et symptômes sont les maux de tête, les nausées, les crampes musculaires, la déshydratation, l'hyperthermie. Le risque le plus grave étant le coup de chaleur, qui peut entraîner le décès.

La prise d'alcool est un facteur aggravant ces symptômes.



1. La thermorégulation représente l'ensemble des processus permettant à l'homme de maintenir sa température interne dans des limites normales quel que soit son niveau métabolique ou la température du milieu ambiant. Elle repose sur un équilibre constant entre les apports et les pertes de chaleur.

## COMMENT LES RECONNAÎTRE ET QUE FAIRE ?

LES CRAMPES DE CHALEUR	L'INSOLATION	L'HYPERTHERMIE
<p><b>Symptômes et signes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes, etc.), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais ;</li> <li>• Ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;</li> <li>• Boire de l'eau ou des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau ;</li> <li>• Consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.</li> </ul>	<p><b>Cause et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête et favorisée par la chaleur ;</li> <li>• Principales manifestations : maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de connaissance, fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, particulièrement entre 11 et 21 heures ;</li> <li>• Mettre la personne à l'ombre, et la rafraichir avec des linges mouillés d'eau fraîche ;</li> <li>• Appeler un médecin, ou le SAMU (composer le 15) en cas de trouble de la conscience notamment chez un jeune enfant.</li> </ul> <p><b>ATTENTION :</b> les enfants y sont plus sensibles.</p>	<p><b>Causes et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Survient après une exposition à des températures très élevées entraînant une hausse importante de la thermogénèse* et est favorisée par une diminution de la sudation ;</li> <li>• Principales manifestations : asthénie (grande fatigue), respiration rapide, fréquence cardiaque rapide, des douleurs musculaires, une sensation de malaise, nausées, vomissements, confusion ou encore des convulsions.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser toute activité et se mettre dans un endroit frais ;</li> <li>• S'hydrater et adapter sa tenue vestimentaire (se dévêtir) ;</li> <li>• S'humidifier le corps avec de l'eau fraîche (mais pas glacée) ;</li> <li>• Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;</li> <li>• Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.</li> </ul>

\* Le terme thermogénèse désigne le processus de production de chaleur par l'organisme.



LA DÉSHYDRATATION	L'HYPONATRÉMIE	L'ÉPUISEMENT DÙ À LA CHALEUR
<p><b>Causes et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Survient lors d'une hydratation insuffisante et/ou d'une alimentation trop faible en apports hydriques et/ou lors d'une élimination importante (par transpiration) de l'eau dans le corps (élimination plus importante que l'apport en eau);</li> <li>• Principales manifestations : bouche sèche, grande soif, urines peu fréquentes ou foncées, somnolence, irritabilité, respiration rapide, étourdissements, confusion et maux de tête voire vertiges ou évanouissements.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser toute activité et se mettre dans un endroit frais pour éviter la transpiration ;</li> <li>• Se réhydrater avec de l'eau, des aliments riches en apports hydriques (fruits, légumes, etc.) ou une solution de réhydratation ;</li> <li>• Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;</li> <li>• Appeler votre médecin ou demander conseil à votre pharmacien si les symptômes s'aggravent ou perdurent plusieurs heures.</li> </ul>	<p><b>Cause et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Survient lorsqu'un apport d'eau en excès entraîne une diminution importante de la concentration en sodium dans le sang ;</li> <li>• Principales manifestations : asthénie (grande fatigue), léthargie et confusion, contractions musculaires voire convulsions.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesser de s'hydrater avec de l'eau et préférer les boissons et aliments riches en sodium ;</li> <li>• Ne pas entreprendre/poursuivre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;</li> <li>• Consulter votre médecin si les symptômes s'aggravent ou perdurent plusieurs heures.</li> </ul>	<p><b>Causes et symptômes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels ;</li> <li>• Manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.</li> </ul> <p><b>Que faire ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reposer dans un endroit frais ;</li> <li>• Boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau ;</li> <li>• Appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.</li> </ul>



**Arrêtez l'exercice physique, mouillez votre corps avec de l'eau, buvez de l'eau (jamais d'alcool) et restez à l'ombre dans un endroit aéré.**

**Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe.**

**La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un coup de chaleur. Consultez immédiatement un médecin ou appelez les secours médicaux en composant le 15.**

## LE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur est le nom donné à un syndrome aigu provoqué par un phénomène de déshydratation associé à une élévation de la température interne du corps. Les troubles observés surviennent principalement lorsque la chaleur et le degré d'hygrométrie (degré d'humidité dans l'air) sont élevés, surtout si le vent est faible. Le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente vite et peut atteindre et dépasser 40°C. Les symptômes du coup de chaleur permettent d'alerter le sportif.

Les symptômes et les signes qui caractérisent le coup de chaleur sont, entre autres :

- la fatigue excessive ou inhabituelle ;
- les céphalées ;
- la nausée (avec ou sans vomissements) ;
- les crampes ;
- le vertige ;
- des confusions et perte de conscience ;
- éventuellement des convulsions ;
- et l'élévation de la température corporelle.

On peut également assister alors à un arrêt de la transpiration lié au manque de fluide dans le corps, des frissons, et le système nerveux peut être affecté, entraînant une perte de coordination et des difficultés à réfléchir et à se concentrer.

Le coup de chaleur est une urgence médicale. Généralement, les personnes qui en sont victimes semblent être atteintes d'une infection aiguë, ont une température corporelle très élevée, et sont dans l'incapacité de boire.

### Que faire ?

- Demander une assistance médicale au plus vite : consultez immédiatement un médecin ou appelez le 15 ;
- En attendant, placer la personne à l'ombre et la refroidir en la mouillant avec de l'eau fraîche (mais pas glacée) et en la ventilant ou bien en lui donnant une douche ou un bain frais.



**Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.**

Les sportifs tétraplégiques, ou ceux atteints d'une insuffisance fonctionnelle du tronc, peuvent être particulièrement sujets aux coups de chaleur en raison d'une capacité restreinte de régulation de la transpiration. Une attention particulière et une vigilance accrue sont indispensables.

Pour les enfants atteints de maladie chronique (asthme, mucoviscidose, drépanocytose, maladies rénales et cardiaques chroniques, etc.), il faut appliquer les recommandations spécifiques prévues en cas de fortes chaleurs.

Pour les cavaliers, l'institut français du cheval et de l'équitation a publié une [fiche](#) sur le coup de chaleur et sur la gestion des chevaux en période de fortes chaleurs.

## 2. CONNAÎTRE SES LIMITES PHYSIQUES ET ÉVALUER SON ÉTAT DE FORME AVANT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique et sportive en période de forte chaleur.

Si vous êtes entraîné, il est conseillé alors de commencer une activité physique ou participer à une compétition que si vous êtes en forme et en pleine possession de vos moyens.

Les risques liés aux épisodes de vagues de chaleur sont dus à un ensemble de facteurs.

↳ On distingue :

- les facteurs extrinsèques que sont la chaleur, le degré d'hygrométrie (degré d'humidité dans l'air), la tenue vestimentaire ;
- des facteurs intrinsèques comme par exemple le manque de sommeil, la consommation d'alcool, etc.

Le sommeil est l'un des points critiques en période de vagues de chaleur. La fatigue s'accumule car le cerveau a plus de difficultés à réguler la température corporelle au cours du sommeil.

De plus, la régulation thermique consommant beaucoup de ressources pour le cerveau, une sensation de fatigue anormale peut être ressentie quand la température extérieure augmente elle-même anormalement.

Une attention particulière doit être accordée aux personnes fragiles en raison de leur âge et/ou de leur état de santé, d'un événement de vie (femmes enceintes) ou du fait d'une surexposition à la chaleur (en centre de loisirs ou en raison de conditions de travail, de vie, de comportement ou d'environnement).

Les enfants sont particulièrement vulnérables, d'une part du fait de leur jeune âge (thermorégulation moins efficace, part d'eau dans leur poids corporel plus importante que celui de l'adulte) et d'autre part, parce qu'ils ne peuvent pas accéder, sans aide extérieure, à des apports hydriques adaptés. Il convient donc de surveiller de près des signes éventuels de déshydratation chez eux.



**Dans tous les cas, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de se mettre ou de se remettre au sport.**



### 3. OPTIMISER LES HEURES DE SA PRATIQUE EN FONCTION DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES ET ENVIRONNEMENTALES

Sous l'effet du changement climatique, la fréquence, la durée et l'intensité des vagues de chaleur s'accroissent, ainsi que leurs effets. Les températures, le taux d'humidité et/ou la qualité de l'air (avec l'augmentation des pics de pollution à l'ozone ou aux particules fines), qui constituent l'environnement du sportif, sont impactés.

Avant de partir faire du sport, il est recommandé de se renseigner sur les conditions météorologiques et environnementales.

↳ Pour rappel, la vigilance météorologique se matérialise sous la forme :

- d'une double carte (la première pour la journée en cours et la seconde pour celle du lendemain) actualisée au moins 2 fois par jour à 6 et 16 heures ;
- ainsi que de bulletins de suivi qualifiant l'épisode en cours et les conséquences potentielles.

Ces informations sont accessibles sur le [site de Météo-France](#).

Le moment dans la journée où l'on va faire du sport est important car **il est considéré qu'au-delà d'une température extérieure de 32°C, la santé des sportifs amateurs et professionnels est potentiellement mise en danger.**



**À PARTIR DE 32°C**  
la pratique sportive  
peut être déconseillée

Il est ainsi recommandé, lors d'un épisode de vagues de chaleur, de privilégier la pratique d'une activité physique, en plein air, soit tôt le matin notamment avant le lever du soleil, soit tard le soir. Dans les deux cas, les zones ombragées et aérées seront à rechercher.

En revanche, il est vivement déconseillé de faire du sport aux heures les plus chaudes, quand le soleil est à son zénith, entre midi et 18 heures.

Pour les sports nécessitant un accès à des équipements sportifs (sports collectifs, de raquettes, gymnastique, etc.), il est indispensable de vous informer auprès de votre club ou de votre mairie.

Pour être pleinement optimale, cette prise d'information ne doit pas se limiter aux seules températures mais prendre également en compte le taux d'humidité, la qualité de l'air, le vent, etc.

## A. LA QUALITÉ DE L'AIR ET LE TAUX D'HUMIDITÉ

Pour la pratique sportive, la qualité de l'air et le taux d'humidité sont des facteurs extrinsèques qui aggravent les effets liés à la chaleur.

### LA QUALITÉ DE L'AIR

Les épisodes de vagues de chaleur favorisent la concentration des polluants comme l'ozone ou les particules fines dans l'atmosphère. Ces polluants ont un effet direct sur le système respiratoire et cardiovasculaire qui peuvent entraîner des manifestations pathologiques (conjonctivites, rhinites, toux, essoufflements, etc.).

Ces symptômes sont plus marqués en cas d'efforts physiques, puisque, du fait de l'hyperventilation, le sportif est particulièrement exposé à la pollution de l'air.



**La pollution de l'air abaisse également le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques. En cas d'alerte à la pollution atmosphérique :**

- les traitements habituels doivent être très scrupuleusement suivis ;
- la consultation d'un médecin doit être rapide en cas de gêne respiratoire.

Si vous êtes connu comme étant sensible ou présentant une gêne, il est recommandé de reporter son activité physique et de s'abstenir de participer aux compétitions sportives.

Il est rappelé qu'il convient d'être vigilant vis-à-vis de l'apparition de symptômes évocateurs lors des épisodes de pollution et ne pas hésiter à prendre un avis médical. Pour les enfants, ces pics pourraient révéler une sensibilité particulière de certains.

En cas de pic de pollution de l'air, il est également recommandé de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation car elles permettent de réduire la pollution de l'air se concentrant à l'intérieur des bâtiments.

Pour plus d'informations, des recommandations spécifiques sont disponibles sur le [site internet du ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles](#).



- Accroissement des effets polluants en fonction de la température ;
- Risques sanitaires liés à la pollution biologique avec une saison pollinique allongée et plus violente avec la hausse des températures.

Si la vague de chaleur intervient en même temps qu'une alerte à la pollution atmosphérique, la lutte contre la chaleur est prioritaire. Il faut donc continuer à provoquer des courants d'air pendant la nuit.

## TAUX D'HUMIDITÉ

Quand il fait chaud et sec, la transpiration permet le refroidissement de la température corporelle. Plus il fait chaud, plus on transpire et donc plus on évacue de la chaleur.

En pleine chaleur, on peut perdre plus d'un demi-litre d'eau par heure.

L'eau se trouve normalement dans l'air sous forme de vapeur d'eau mais par temps chaud et humide, l'eau n'a plus la possibilité de s'évaporer car la quantité de vapeur que l'air peut contenir est limitée. Or, si l'air est totalement saturé en vapeur d'eau, il ne reste plus de place pour que l'eau transpirée s'évapore.

La température centrale tend alors à augmenter rapidement et dangereusement. Tout facteur interférant avec les processus d'élimination de la chaleur entraîne donc une élévation de la température corporelle et un sentiment d'inconfort.

La chaleur est donc d'autant plus pénible. Ainsi, une journée humide pourrait être alors ressentie comme plus chaude qu'une journée sèche avec des températures plus élevées.

En effet, lors d'un effort dans des conditions de chaleur et d'humidité importantes, on constate une augmentation de la consommation en oxygène, de la fréquence cardiaque, de la concentration en acide lactique ainsi qu'une diminution de la concentration du glycogène musculaire<sup>2</sup>.

Les conditions climatiques auront donc pour conséquence une diminution des capacités aérobie<sup>3</sup> et anaérobie<sup>4</sup>. Une perte importante de liquide et de sel corporel (déshydratation) et/ou une température corporelle trop haute (hyperthermie) peuvent en être les conséquences avec un possible coup de chaleur.



---

2. Le glycogène sert de réserve d'énergie dans le corps humain. Il est principalement stocké dans le foie et les muscles, où il peut être rapidement dégradé en glucose pour fournir de l'énergie aux muscles en cas de besoin.

3. La capacité aérobie s'entend de la capacité des poumons, du cœur et de l'appareil circulatoire à acheminer efficacement l'oxygène aux muscles sollicités pendant l'activité physique. L'aptitude aérobie est fortement corrélée avec la performance dans les sports d'endurance.

4. La capacité anaérobie correspond à l'intensité d'exercice maximale pouvant être maintenue pendant une période prolongée avant que l'acide lactique ne s'accumule de manière trop importante dans le sang. Les sportifs entrent dans le seuil anaérobie lorsqu'ils fournissent un effort vraiment intense sur une période très courte, comme un sprint ou un entraînement fractionné.

Température de l'air *											
Humidité relative	21,1	23,9	26,7	29,4	32,2	35,0	37,8	40,6	43,3	46,1	48,9
0	17,8	20,6	22,8	25,6	28,3	30,6	32,8	35,0	37,2	39,4	41,7
10	18,3	21,1	23,9	26,7	29,4	32,2	35,0	37,8	40,6	43,9	46,7
20	18,9	22,2	25,0	27,8	30,6	33,9	37,2	40,6	45,0	48,9	54,4
30	19,4	22,8	25,6	28,9	32,2	35,6	40,0	45,0	50,6	57,2	64,4
40	20,0	23,3	26,1	30,0	33,9	38,3	43,9	50,6	58,3	66,1	
50	20,6	23,9	27,2	31,1	35,6	41,7	48,9	57,2	65,6		
60	21,1	24,4	27,8	32,2	37,8	45,6	55,6	65,0			
70	21,1	25,0	29,4	33,9	41,1	51,1	62,2				
80	21,7	25,6	30,0	36,1	45,0	57,8					
90	21,7	26,1	31,1	38,9	50,0						
100	22,2	26,7	32,8	42,2							

Figure 3<sup>5</sup> : Influence de l'humidité relative (en %) de l'air sur la température ambiante ressentie par le sportif. Le **vert** signale un confort thermique et l'absence de danger ; le **jaune** signale un risque faible et la possibilité de crampes de chaleur ; le **orange** signale des risques sévères, un épuisement thermique probable et la possibilité d'un coup de chaleur ; le **orange foncé** signale des risques très sévères et un probable coup de chaleur.

## B. REDOUBLER DE VIGILANCE PAR RAPPORT AUX PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES

Durant l'été et particulièrement lors des épisodes de vagues de chaleur, l'ensemble du territoire métropolitain peut être soumis à des événements météorologiques ou hydrologiques dangereux. En raison de leur intensité, de leur durée et de leur étendue, ces phénomènes peuvent avoir des conséquences graves sur la sécurité des populations. Pour les phénomènes vent violent, pluie/inondation, orage, Météo-France attribue une couleur (vert, jaune, orange et rouge) à chaque département, selon les dangers potentiels associés aux conditions météorologiques prévues.

La carte de vigilance est diffusée aux autorités locales et accessible au grand public sur le [site internet de Météo France](#).

Avant de partir pratiquer une activité sportive et particulièrement un sport de nature, il est indispensable de s'informer, de suivre les comptes officiels sur les réseaux sociaux et de respecter les consignes données par les autorités (cf. recommandations n°8 et n°9).

## 4. PRÉPARER SON CORPS POUR ÊTRE EN CAPACITÉ DE FAIRE UN EFFORT PHYSIQUE DANS UN ENVIRONNEMENT CHAUD

Bien que chaque personne soit unique, tous les sportifs doivent s'adapter et se préparer à la chaleur avant de pratiquer ou concourir dans des conditions ambiantes chaudes (température, humidité, vent, autres variables).

En effet, les conditions ambiantes chaudes limitent la capacité d'un athlète à dissiper la chaleur produite par les muscles qui se contractent dans l'environnement, imposant ainsi un stress thermique et cardiovasculaire limitant la capacité d'exercice. Les expositions répétées à la chaleur génèrent néanmoins des adaptations physiologiques spécifiques permettant de minimiser ce stress thermique et cardiovasculaire.

La méthode préférée d'acclimatation à la chaleur consiste à s'entraîner dans un environnement chaud similaire à celui de la compétition. Cependant, si vous ne le pouvez pas, d'autres méthodes (entraînement sur-habillé, exposition passive à la chaleur, etc.) qui augmentent la température centrale et cutanée, stimulent la transpiration abondante et augmentent le flux sanguin cutané, peuvent être utilisées comme alternatives.

Le processus pour s'acclimater à la chaleur en se « reposant », lors de l'utilisation d'environnements simulés tels des saunas ou des bains chaud (40°C pendant 40 minutes), permet de ne pas induire une augmentation de la charge d'entraînement et nécessite une logistique relativement simple.

De manière générale, une « séance d'acclimatation à la chaleur » consiste à faire de l'exercice avec une température corporelle centrale comprise entre 38,5 °C et 39,8 °C pendant au moins 60 minutes. La durée optimale d'entraînement à la chaleur/d'exposition à l'acclimatation est de 60 à 90 minutes par jour pendant au moins deux semaines, mais une durée plus courte peut également induire de puissants changements positifs d'acclimatation à la chaleur et ne doit pas être rejetée sous prétexte qu'elle n'est pas optimale.



La fréquence recommandée pour les séances d'acclimatation à la chaleur est d'au moins quatre séances par semaine pour induire l'acclimatation à la chaleur et deux séances par semaine pour la maintenir.

Si les athlètes ne peuvent pas s'acclimater à la chaleur dans les deux semaines précédant une compétition, ils peuvent programmer leur période d'acclimatation à la chaleur environ un mois plus tôt pour s'adapter à leur préparation finale puis se réacclimater quelques jours avant l'événement (tout en minimisant le déclin de l'adaptation entre les deux en utilisant, toutes les deux semaines, des expositions passives à la chaleur).

**L'acclimatation à la chaleur est considérée comme l'une des principales mesures pour protéger la santé et la performance des athlètes dans des environnements chauds.**

Des études rapportent que les performances dans la chaleur augmentent après des jours/semaines d'entraînement dans la chaleur, ou que les athlètes sont moins susceptibles de subir un événement médical lié à la chaleur, lorsqu'ils sont acclimatés à des conditions ambiantes chaudes et lorsqu'ils doivent faire un exercice intense.

Types de spécialités sportives	Durée d'acclimatation recommandée
<b>1A : en plein air + efforts de longue durée et très intenses</b> marathon, 10 000 mètres, cyclisme sur route, VTT, triathlon, beach-volleyball, football, hockey sur gazon, tennis, pentathlon moderne	14 à 21 jours (longue)
<b>1B : en plein air + efforts de plus courte durée et très intenses ou efforts de longue durée d'une intensité moyenne</b> athlétisme, aviron, canoë slalom, canoë régates, voile, équitation, tir, tir à l'arc	14 jours (moyenne)
<b>2A : à l'intérieur + potentiel de déshydratation dû à la réduction à court terme du poids corporel</b> gymnastique, gymnastique sportive rythmique, taekwondo, judo, lutte	14 jours (moyenne)
<b>2B : à l'intérieur</b> natation, natation synchronisée	10 à 14 jours (moyenne)

Intensité de l'effort	Durée (par jour)
Intensité faible (submaximale)	100 minutes
Intensité moyenne (zone seuil)	40 à 60 minutes ou 2 à 3 fois 20 minutes
Intensité élevée, entraînement par intervalles	20 fois 1 minute avec 1 minute de pause de récupération chaque fois
Sprints	12 fois 20 à 30 secondes avec 4 à 5 minutes de pause de récupération



## 5. S'HYDRATER ET S'ALIMENTER AVANT ET PENDANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PUIS SE RÉHYDRATER APRÈS L'EFFORT

### A. HYDRATATION

L'exposition durable à la chaleur provoque une sudation, le corps en mouvement élimine de l'eau. Il est donc essentiel de compenser cette perte en s'hydratant régulièrement.

Les personnes en bonne santé sont généralement bien hydratées avec une variation quotidienne de l'eau corporelle totale de 0,2 % à 0,7 % de la masse corporelle.

Cependant, l'augmentation du taux de transpiration lors d'exercices par temps chaud peut modifier considérablement cet équilibre hydrique.

La réalisation d'un exercice avec une température supérieure à 25 °C entraîne un accroissement de la sudation qui épuise les réserves liquidiennes de l'organisme, créant un état relatif de déshydratation.

La capacité d'hydratation pendant l'exercice lui-même est limitée. Par conséquent, il est nécessaire de s'assurer d'avoir un apport hydrique suffisant « hors exercice », durant les jours qui précèdent et tout au long de la période d'entraînement/de compétition dans la chaleur.

Il est néanmoins difficile de formuler des recommandations générales en matière d'hydratation car le taux de sudation et les changements de masse corporelle sont très variables entre les sportifs.

Alors que certains athlètes peuvent transpirer environ 1 litre par heure, d'autres peuvent transpirer plus de 3 litres par heure, une quantité d'ailleurs probablement supérieure à ce que les athlètes peuvent absorber pendant l'exercice.

Lors d'exercices intenses et prolongés à la chaleur, il est normal de perdre de la masse hydrique corporelle. L'hydratation doit viser uniquement à minimiser ces pertes (surtout au début de l'épreuve), mais sans augmenter le poids corporel pendant l'épreuve (c'est-à-dire la surhydratation).

Et pour les activités sportives en montagne, n'oubliez pas qu'en altitude, les risques de déshydratation et de coup de chaleur sont encore plus importants, en raison de la diminution du degré d'hygrométrie à mesure que l'on monte ([cf. recommandation n°9](#)).



**Attention : tout le monde ne transpire pas de la même façon, ne perd pas la même quantité de sels, n'absorbe pas la même quantité d'eau à l'effort, etc. Il est donc crucial d'apprendre à se connaître et ceci bien avant les compétitions de l'été.**

**Deux critères peuvent vous y aider :**

- la couleur des urines : plus elles sont claires, mieux c'est ;
- la perte de poids au cours d'un effort (se peser avant et après l'effort).



À noter que l'apparition de la sensation de soif est décalée par rapport à l'état d'hydratation. Autrement dit, lorsque vous commencez à ressentir la soif, votre organisme est déjà en état de déshydratation.

## QUAND BOIRE ?

Il faut boire avant, pendant et après l'exercice.

## QUE BOIRE ?

Avant l'exercice	Pendant l'exercice
<p>Maintenir un état d'hydratation optimal dans le but de retarder au maximum la survenue d'une déshydratation grâce à de petites quantités d'eau (150 ml à 200 ml toutes les 20 à 30 minutes, soit l'équivalent d'un ou deux verres d'eau) afin d'éviter l'apparition de troubles digestifs.</p> <p>L'association avec une boisson d'attente isotonique prise avant l'effort est possible.</p>	<p>S'hydrater régulièrement pendant l'effort est indispensable.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de boire de l'eau pure au-delà de 2 à 3 litres, ce qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang.</li> <li>• Après une heure d'effort, il est conseillé de consommer une boisson de l'effort qui apportera des glucides, vitamines ainsi que des minéraux.</li> <li>• La vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau, est favorisée par des solutions contenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>– 30 à 80 g/l de sucre et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucre peuvent suffire (par exemple, un jus de fruit dilué 2 à 5 fois).</li> <li>– 400 à 600 mg/l de sodium (au-delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.</li> </ul> </li> <li>• Évitez la caféine, son pouvoir diurétique n'est pas le bienvenu en période de canicule.</li> <li>• Une déshydratation à hauteur de 2 %, ce qui semble peu, correspond à une baisse de performance notable du métabolisme.</li> </ul>	

## B. RÉHYDRATATION

La réhydratation est un élément important de la récupération, surtout après un exercice dans la chaleur :

- Réhydratez-vous après un effort physique avec une quantité légèrement supérieure (par exemple, 100 % à 120 %) à la perte de masse corporelle ;
- Considérez que les liquides peuvent également être fournis par les aliments (par exemple, les concombres, les tomates, les pastèques et les fraises) et que la réhydratation est un aspect du régime de récupération qui comprend également du sodium, des glucides et des protéines.

### Après l'effort : boisson de récupération

À l'arrêt de l'exercice, il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

Il est conseillé d'ajouter du sel et des sucres à l'eau pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucre. Il est possible aussi d'utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.



## C. ALIMENTATION

Ce besoin de boire beaucoup d'eau peut prendre légèrement le dessus sur la nutrition, car le manque d'hydratation se ressent plus rapidement que la faim.

En cas de fortes chaleur, l'appétit est diminué car la digestion produisant beaucoup de chaleur, le cerveau régule le centre de l'appétit.

Il est néanmoins recommandé de conserver un mode d'alimentation sain et équilibré.

Chaque organisme est unique et ses besoins sont variables mais sous l'effet de la chaleur, le métabolisme des glucides augmente et celui des lipides diminue.

Cela se confirme davantage pour une personne qui pratique du sport.

Faire de l'exercice physique en pleine chaleur rajoute du stress sur le système cardiovasculaire et fait augmenter les défenses naturelles du corps. Par exemple, le fait de suer et d'augmenter le débit sanguin vers la peau pour favoriser le refroidissement par évaporation, qui sont des défenses naturelles, ajoutent du stress à votre système digestif puisqu'il est moins alimenté en sang. Il n'est ainsi pas rare de ressentir des crampes à l'estomac ou des nausées. Pour conserver une bonne perméabilité gastro-intestinale dans la chaleur, il faut donc être toujours bien hydraté mais également ingérer des glucides.

La séance de sport sera d'autant plus réussie si l'on fournit au corps tous les nutriments dont il a besoin pour être performant. Il est donc primordial de continuer à prendre ses trois repas par jour, même lorsqu'il fait chaud.

Qu'une personne pratique une activité dite amateur ou un sport de haut niveau, le corps réclame un apport en glucides au bout d'une heure d'effort. On privilégiera alors une barre de céréales, une banane, des fruits secs, etc.

Après un effort intense, les fibres musculaires ont été fortement sollicitées. Il est alors recommandé de les reconstruire. Les aliments qui contiennent des minéraux et des vitamines sont toujours recommandés par les professionnels.

En été, on mangera alors des fruits et légumes gorgés d'eau (tomate, concombre, pastèque, melon, prune, raisin, agrume, courgette, etc.), des plats riches en légumes (épinard, avocat, etc.) et des aliments riches en protéines (poulet, dinde, poisson, tofu, œuf dur, noix).

Les aliments et les boissons doivent être stockés de manière appropriée et conservés à bonne température, conformément à la réglementation sanitaire en vigueur.



## 6. ATTÉNUER LES EFFETS DU SOLEIL AU TRAVERS D'UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

Les cancers de la peau sont principalement dus à l'exposition au rayonnement ultraviolet (UV), qui provient notamment du soleil.

### VÊTEMENTS PROTECTEURS DES RAYONS UV

L'exposition aux rayons UV peut être minimisée avec des vêtements appropriés.

À cette fin, les vêtements de protection solaire fabriqués à partir de tissus légers, qui absorbent ou réfléchissent les rayons UV, sont devenus la norme dans les activités sportives de plein air. Les vêtements sont conçus pour couvrir autant de peau que possible (par exemple, la nuque) et sont ajustés de manière lâche pour permettre un meilleur échange de chaleur par convection avec le microenvironnement vestimentaire qui se situe entre la surface de la peau et la couche intérieure du vêtement.

Les vêtements techniques de sport sont respirants et permettent à la sueur de s'évaporer correctement à travers le tissu. Ils sont donc plus adaptés à la pratique sportive, plus confortables et plus sécuritaires pour l'organisme.



### ÉCRAN SOLAIRE

L'utilisation d'un écran solaire est l'une des principales stratégies préventives pour protéger la peau des rayons UV. Les recommandations d'application d'écran solaire consistent à appliquer environ 2 mg par cm<sup>2</sup> de protection sur la peau exposée. Il est recommandé aux athlètes d'utiliser un écran solaire de FPS  $\geq 25$  à base d'eau (c'est-à-dire non gras) plutôt qu'un écran solaire à base d'huile susceptible d'affecter la transpiration.



Lors des activités nautiques et aquatiques, il convient de privilégier des crèmes solaires labellisées « respect de l'océan » et résistantes à l'eau. Pour renforcer leur efficacité et réduire leur impact environnemental, il faut éviter de se couvrir de crème juste avant d'aller se baigner, mais plutôt une demi-heure avant d'aller à l'eau, pour que la peau puisse l'absorber.

## LUNETTES DE SOLEIL

Si elles sont autorisées et utilisées en sécurité dans leur sport, les athlètes sont invités à porter des lunettes de soleil avec une protection minimale UV400 ou de grade 3 lorsqu'ils s'exercent dans des conditions ensoleillées.

- Portez un chapeau à large bord ou une casquette et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; mouillez régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau ;
- Portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation avec un isolement au niveau de la semelle.



Les coups de soleil dans l'enfance entraînent un risque plus élevé de cancer de la peau à l'âge adulte car les enfants et les adolescents sont particulièrement vulnérables aux effets nocifs du rayonnement UV en raison de la structure de leur peau et de leurs yeux.

## 7. ADAPTER SON ÉCHAUFFEMENT ET SES MÉTHODES DE REFROIDISSEMENT POUR PRÉPARER SON CORPS À L'EFFORT

L'exercice sans échauffement, à froid, est toujours dangereux, et plus particulièrement en période de forte chaleur. Ainsi, même pendant les périodes estivales, il est indispensable de vous échauffer car l'échauffement a des effets à la fois thermiques et non thermiques. Il doit donc être mis en œuvre même en cas de température élevée.

Les athlètes entreprennent des exercices de préconditionnement pour « s'échauffer » avant la compétition ou même avant un entraînement intense.

En augmentant progressivement le rythme et la durée de votre échauffement, cela permettra à votre corps de s'adapter à la chaleur ambiante. Néanmoins, sa durée et/ou son intensité doivent être proportionnées en particulier avant les événements d'une longue durée. Il est conseillé de demander aux personnes encadrant la pratique pour optimiser l'échauffement en vue du programme.

Il est également recommandé d'utiliser des méthodes de refroidissement (veste rafraîchissante, poches de glace, serviette froide, ingestion d'eau glacée) pendant l'échauffement.

Le refroidissement avant l'effort semble induire, selon différentes études, une amélioration des performances dans des conditions chaudes pour les efforts prolongés supérieurs à 5 minutes. Il permettrait aussi de réduire le stress thermique et cardiovasculaire consécutif à la réalisation d'une performance d'endurance en ambiance chaude et humide.

Les stratégies de refroidissement sont à prévoir longtemps avant l'événement. Il est d'ailleurs préférable de tester sa routine à plusieurs reprises lors de l'entraînement et idéalement de le faire pendant l'acclimatation. Ainsi, le moment venu, la stratégie de refroidissement sera au point et l'organisme l'aura totalement intégrée.



## 8. S'INFORMER POUR UNE PRATIQUE SÉCURISÉE DES LOISIRS AQUATIQUES ET NAUTIQUES EN MER ET EN EAU DOUCE

Les sports aquatiques et nautiques permettent de pratiquer une activité physique tout en se rafraîchissant.

La mer, les lacs, les rivières sont des espaces naturels privilégiés où se côtoient de multiples activités sportives : sports de glisse, sports motorisés, plongée, voilier dériveur, rafting, etc.

Le secrétariat d'État chargé de la mer et de la biodiversité a publié deux guides, pour les loisirs aquatiques et nautiques [en mer](#) et [en eau douce](#). Ces guides présentent les règles de base à connaître pour pratiquer son activité sportive en toute sécurité et dans le respect des autres pratiquants, sans oublier les conseils pratiques pour assurer la préservation de ces espaces naturels fragiles qui offrent tant d'opportunités sportives.

Le vent et les conditions de navigation peuvent évoluer rapidement. Il est donc primordial de toujours consulter les prévisions météorologiques locales avant d'effectuer votre sortie et ce jusqu'au dernier moment. Il est également conseillé de regarder les évolutions des prévisions pour la sortie planifiée mais aussi après celle-ci (décalage possible du phénomène météo). ([www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com))



La prise d'information sur les zones de navigation et leurs caractéristiques (courants, heures de marées, chenaux, côtes dangereuses, rochers, réserves naturelles, zones de cultures marines, etc.) est indispensable pour pratiquer sereinement.

En eau douce, ce sont les niveaux d'eau qui déterminent les conditions de pratique. À faible niveau, certains cours d'eau ne présentent pas d'intérêt pour la navigation, même en embarcation légère comme le kayak. Par ailleurs, plus le débit est élevé, plus les vitesses de courant seront importantes et exigeront un minimum de technicité pour naviguer et s'arrêter. Enfin, certains cours d'eau ne sont navigables qu'à fort niveau d'eau.

Pour en savoir plus, il faut consulter les niveaux d'eau sur [www.vigicrues.gouv.fr](http://www.vigicrues.gouv.fr) et prendre contact avec les opérateurs locaux pour connaître les conditions de navigation (débit, classement de la rivière, barrages, etc.) et vérifier les heures de lâchers d'eau des barrages.

Une fois sur l'eau, la descente doit se faire avec prudence et en restant à une bonne distance des autres usagers (nageurs en eaux vives, kayaks, rafts, etc.) pour anticiper les déplacements des autres pratiquants car les styles de navigation diffèrent.

Enfin, se renseigner sur les réglementations locales (arrêtés municipaux ou préfectoraux) et les consignes des clubs sportifs ou associations, peut s'avérer déterminant.

Pour en savoir plus, les sites internet des fédérations sportives et les clubs sont à consulter :

- [Fédération française de voile](#)
- [Fédération française de motonautique](#)
- [Fédération française d'aviron](#)
- [Fédération française d'études et de sports sous-marins](#)
- [Fédération française de surf](#)
- [Fédération française de vol libre](#)
- [Fédération française de canoë-kayak et sports de pagaie](#)
- [Fédération française de ski nautique et de wakeboard](#)



**GOUVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

~ Baignades ~

**ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !**

**5 RAPPELS POUR ÉVITER LES NOYADES**



**ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !**

**Soyez vigilant lorsque la différence de température entre l'eau et l'air est importante**

**Pourquoi ?**  
Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

**Quels sont les signes d'alerte ?**  
Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

**Comment réagir en cas de choc thermique ?**

1. **Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.**
2. **Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.**
3. **Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.**



**NUMEROS D'APPEL D'URGENCE :**

**15 - 18 - 112**

**Pour plus d'informations**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>  
[www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades](http://www.sports.gouv.fr/preventiondesnoyades)

EN PARTENARIAT AVEC



GRUPE FRANCOPHONE  
DE RÉANIMATION  
ET URGENCES  
PÉDIATRIQUES



SOCIÉTÉ FRANÇAISE  
DE MÉDECINE  
D'URGENCE

## 9. ANTICIPER ET SE PRÉPARER POUR UNE PRATIQUE SÉCURISÉE DES SPORTS DE NATURE TOUT EN RESPECTANT LES CONSIGNES POUR LA LUTTE CONTRE LES FEUX DE FORÊTS

La forêt et la montagne sont de véritables terrains de sport à ciel ouvert. Pour les sportifs, elles sont idéales notamment pour la course en milieu naturel (en montagne et trail), la randonnée, les cyclistes, VTTistes et cavaliers qui y trouvent un environnement privilégié.

### ANTICIPER ET SE PRÉPARER POUR PRATIQUER LES SPORTS DE NATURE EN TOUTE SÉCURITÉ

Les sports de nature sont définis<sup>6</sup> comme étant des activités physiques et sportives en milieu naturel.

La pratique dans un environnement naturel implique nécessairement de se renseigner afin de prendre en compte des facteurs comme :

- Les dangers : les caractéristiques des milieux ;
- Les risques : conditions météorologiques et milieu changeant ;
- La sauvegarde de son environnement : impacts sur la nature et les espèces menacées.

Les conditions météorologiques constituent l'une des principales composantes de la pratique des sports de nature. S'informer et comprendre les phénomènes météorologiques permet au sportif de prévoir de partir au bon moment, ou de renoncer avec raison.

Le [site internet du MSJVA](#) propose de nombreux conseils, vidéos et documents de prévention destinés à tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité sportive cet été, que ce soit en montagne ou en forêt.

Une [fiche](#) a également été réalisée afin de rappeler les [10 principales règles de sécurité à respecter lors de la pratique de la randonnée ou du VTT](#).

Pour en savoir plus, les sites internet des fédérations sportives et les clubs sont à consulter :

- [Fédération française d'athlétisme](#)
- [Fédération française de course d'orientation](#)
- [Fédération française de montagne et d'escalade](#)
- [Fédération française de la randonnée pédestre](#)
- [Fédération française de spéléologie](#)
- [Fédération française de cyclisme](#)
- [Fédération française de cyclotourisme](#)
- [Fédération française d'équitation](#)

6. Article L. 311-1 du Code du sport. Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques (MSJOP) dispose d'un [pôle des ressources national des sports de nature](#) (PRNSN).

## RESPECTER LES CONSIGNES POUR LA LUTTE CONTRE FEUX DE FORÊT

En 2022, la surface brûlée en France (forêts, cultures et espaces naturels), occasionnée par 19 711 incendies, a représenté 72 000 hectares, dont 10 000 hectares de végétation.

En période à risque, le plus souvent de juin à octobre, la présence dans les massifs de randonneurs, de promeneurs et de pratiquants de sports de nature augmente les risques : elle peut se traduire par des départs de feu au cœur des massifs, d'autant plus dangereux qu'ils se produisent loin de pistes et de routes nécessaires pour faciliter la lutte.

Les pratiquants peuvent se retrouver piégés par le feu tandis que la rapidité du développement de l'incendie peut les empêcher d'atteindre des zones de repli et de sécurité.

Il est fortement recommandé de se renseigner localement sur les conditions d'accès avant de prévoir toute activité en extérieur dans les massifs forestiers.

La présence de personnes en forêt nécessiterait une priorisation des missions de sauvetage et de secours, qui pénaliserait d'autant la lutte active contre la propagation de l'incendie.

Face aux risques d'incendie de plus en plus élevés, il est indispensable de mieux appréhender, et comprendre, pour tout sportif pratiquant en pleine nature, le phénomène des feux de forêt et son impact sur l'environnement.

Pour l'été 2023, le Gouvernement a lancé la campagne annuelle grand public, dans une logique de développement de la culture du risque.

L'objectif de cette campagne est de faire connaître les bons réflexes à adopter face au risque incendie tant pour veiller à ne pas en être la cause que pour s'en protéger.

Météo-France diffuse la météo des forêts pour indiquer le niveau de danger de feux sur l'Hexagone et la Corse (chaque jour en fin d'après-midi sur le site [meteofrance.com](https://www.meteofrance.com)). Le niveau de danger de feux est précisé par département avec 4 niveaux de représentation (symbolisés par un code couleur) : faible (vert), modéré (jaune), élevé (orange) et très élevé (rouge).

[Le dossier de presse sur la lutte contre les feux de forêt : protéger les populations, les biens et l'environnement.](#)

**Renseignez-vous également auprès de la commune et de la préfecture concernées par le lieu de pratique.**



# FÉDÉRATIONS, ORGANISATEURS ET LOISIRS SPORTIFS MARCHANDS

L'organisation d'une manifestation sportive nécessite la participation et l'intervention de différentes typologies de populations, qu'il conviendra de distinguer dans le cadre des recommandations à suivre, pour les protéger des effets nocifs d'une vague de chaleur.

D'abord les sportifs eux-mêmes, dont la physiologie et la capacité à subir un épisode de vagues de chaleur peuvent largement différer, selon qu'ils sont plus ou moins suivis et entraînés, et selon qu'il s'agisse d'une pratique amateur ou professionnelle, exceptionnelle ou régulière, etc.

La protection de l'intégrité des participants lors de la compétition sportive relève certes du sportif lui-même et de son entourage, mais également de la responsabilité de l'organisateur de l'événement, en lien avec sa fédération ou sa ligue professionnelle. Ces derniers doivent faciliter les mesures d'atténuation des effets de la chaleur sur les participants, par l'adaptation de l'événement aux conditions météorologiques et environnementales. Ils s'assurent également d'informer pleinement les participants et leur entourage de ces conditions et des contre-mesures qui ont été développées en réponse.

Ce rôle est encore plus accentué vis-à-vis des spectateurs et des intervenants susceptibles d'être exposés à la vague de chaleur – notamment au soleil – sur un temps long, d'autant plus que ces acteurs comptent des personnes de tous âges et de toutes conditions physiques.

Le personnel en charge de l'organisation et de la réalisation de cette manifestation, dont le statut peut donc différer selon qu'il s'agisse de bénévoles, de salariés ou de prestataires, doit être informé des mesures de prévention à prendre et des signes d'alerte à connaître.

Enfin, le public susceptible d'assister à une manifestation sportive, à titre gratuit ou non, au sein d'un stade ou d'une enceinte fermée, dans des conditions d'accès, de suivi et de contrôle des populations très différentes selon le niveau de l'événement, fait nécessairement l'objet de mesures spécifiques visant à atténuer les effets de la chaleur et à garantir sa protection.





## VAGUE DE CHALEUR : JE ME PRÉPARE ET J'AGIS

### Je me prépare



- Je prévois les aménagements suivants :
- Décaler l'épreuve aux heures les moins chaudes
  - Adapter les conditions de pratique : lieu, règles, parcours...
  - Renforcer les effectifs de l'équipe d'organisation



J'informe l'équipe d'organisation des mesures de prévention à prendre et des signes d'alerte à connaître (coup de chaleur, déshydratation...)



Je vérifie les moyens de rafraîchissement et de ventilation des équipements



Je renforce le dispositif de secours



Je vérifie les réserves d'eau potable

### J'agis



Je mets en œuvre les aménagements ou je reporte l'épreuve, ou j'annule l'épreuve



Je diffuse les recommandations de prévention au public et aux participants



Je donne de l'eau régulièrement et propose des lieux de rafraîchissement (zones d'ombres, locaux rafraîchis...)



Je fais remonter tout événement anormal au préfet de département

### J'améliore

À l'issue de l'événement j'évalue et analyse l'organisation du dispositif afin d'y apporter des améliorations

## 10. DÉSIGNER UN RÉFÉRENT VAGUES DE CHALEUR AU SEIN DE CHAQUE FÉDÉRATION ET STRUCTURE ORGANISATRICE D'ÉVÉNEMENT SPORTIF

Chaque fédération (siège et instances déconcentrées), ligue professionnelle et autre organisateur d'un événement sportif, se déroulant du 15 juin au 15 septembre est invité à désigner un référent « vagues de chaleur ». Ce rôle peut être tenu par une personne déjà en charge, au sein de sa structure, de missions en lien avec la commission médicale, la commission de sécurité et/ou en lien avec le développement durable.

Au niveau national, ce référent sera le contact privilégié du Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative (MSJVA) pour toutes les questions relatives au sujet de la pratique sportive lors des vagues de chaleur annoncées. Le MSJVA a ainsi demandé à toutes les fédérations et ligues professionnelles de transmettre le contact de leur référent vagues de chaleur auprès de la cellule qui a été mise en place, à l'adresse [DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr](mailto:DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr).

Le référent national, personne ressource des structures et organisateurs d'événement dépendant de sa fédération ou ligue, devra veiller à la bonne circulation de l'information et au relais efficace de la communication officielle en la matière.

Il devra notamment proposer une trame de document permettant de :

- coter le niveau de risque des activités sportives encadrées susceptibles d'être organisées dans le cadre fédéral ou celui de la ligue, en tenant compte de la situation géographique (carte géo-climatique) et de la typologie (nature de l'activité et vulnérabilité « structurelle ») des événements ;
- référencer les lieux d'exercice de ces activités sportives pouvant être utilisés pour la mise à l'abri des populations en période de vigilance rouge (piscines, patinoires, gymnases, etc.).

Les fédérations demanderont à leurs structures régionales et départementales de désigner leur référent territorial.

Ces référents seront chargés de veiller à ce que la cotation des risques mentionnée ci-dessus soit réalisée par chaque organisateur.

Enfin, chaque organisateur d'événement sportif devra transmettre aux autorités locales les coordonnées de son référent, afin que ce dernier prenne connaissance des mesures de protection et recommandations fixées par le Gouvernement, dont celles du présent guide.

En fonction des particularités de l'événement, du contexte local, du niveau de pratique des participants, de la présence de public, etc., ce référent sera chargé d'adapter ces mesures et recommandations, avec un seul et même objectif : la protection de l'ensemble des participants et intervenants.

Le référent doit faire remonter tout événement anormal aux autorités locales.

## **11. S'ASSURER QUE CHAQUE ORGANISATEUR D'ÉVÉNEMENT SPORTIF A PROCÉDÉ À UNE ÉVALUATION DU RISQUE DE VAGUES DE CHALEUR, PAR NIVEAU DE VIGILANCE, POUR DÉFINIR SON PLAN DE PRÉVENTION**

L'organisateur procède à une évaluation du risque préalable à la réalisation de son événement, susceptible de se dérouler en période de veille saisonnière (15 juin au 15 septembre), conduisant à la définition ou à l'actualisation des mesures de prévention associées pour chacune des populations impliquées (sportifs, spectateurs, intervenants).

Les résultats de l'évaluation seront formalisés dans un document spécifique, appelé plan de prévention, et communiqués aux différentes populations exposées, et particulièrement aux membres de l'équipe encadrant la manifestation qui doivent connaître les mesures de prévention.

Le niveau de détail de ce plan doit être proportionné à la taille de l'événement organisé et prendre en compte l'historique des conditions météorologiques et environnementales.

Il prévoit notamment le renforcement du dispositif de secours et les mesures d'atténuation des effets de la chaleur que l'organisateur est en capacité de mettre en œuvre (accès à l'eau potable des participants, optimisation des conditions d'accueil du public et des zones de stationnement, installation de zones ombragées pour les sportifs, officiels, intervenants, etc.).

Cette évaluation préalable constitue une part essentielle des éléments qui vont permettre aux autorités administratives de permettre le maintien ou non d'une activité maîtrisée et adaptée au contexte météorologique.

L'organisateur réalisera, le cas échéant, un plan de continuité d'activité, en particulier pour l'événement dont la tenue est considérée comme indispensable, à fort enjeu sociétal.

L'effectivité des mesures est bien sûr liée aux modalités propres de fonctionnement de l'organisateur. Néanmoins, il est indispensable de se coordonner avec les autorités administratives locales (maire et préfet) pour veiller à la cohérence des mesures prévues dans le plan de prévention et aussi dans le contexte beaucoup plus large du fonctionnement de la société, elle-même soumise concomitamment au même épisode de chaleur, au risque d'être contreproductive.

## 12. PRÉVOIR LES CONDITIONS ÉVENTUELLES D'AMÉNAGEMENT, DE REPORT OU D'ANNULATION DE L'ÉVÉNEMENT SPORTIF EN FONCTION DE L'INTENSITÉ DES VAGUES DE CHALEUR

Le placement d'un département en vigilance météorologique jaune, orange ou rouge doit conduire l'organisateur à évaluer la situation et l'opportunité d'aménager, de reporter ou d'annuler l'événement, dans l'hypothèse où la mise en œuvre des mesures, le cas échéant issues du plan de prévention, visant à réduire l'impact des vagues de chaleur se révélerait insuffisante.

Tout organisateur a une obligation de moyens en matière de sécurité et est responsable de l'organisation de l'événement dans tous les domaines.

Il assure ainsi la mise en œuvre des mesures de sécurité et de secours à l'égard des participants et assume la responsabilité, y compris pénale, de ses décisions.

L'organisateur de la manifestation sportive est chargé d'évaluer la situation locale, en lien avec les collectivités territoriales et les services déconcentrés de l'État, en s'appuyant notamment sur les éléments d'aide à la décision exposés dans une [fiche spécifique du Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#), afin d'apprécier les conditions de déroulement de la manifestation sportive.

Dès lors qu'il ressort de cette analyse que les conditions de déroulement de la manifestation sportive ne sont pas satisfaisantes, l'organisateur peut prendre la décision :

- de décaler l'horaire de la manifestation à une période moins chaude de la journée (début de matinée ou en soirée) ;
- ou de réduire le nombre d'épreuves ou le parcours ;
- de reporter la manifestation sportive à une date ultérieure ou de l'annuler.

Il en informe le maire et le préfet , qui peuvent prendre les décisions qu'ils estiment nécessaires pour assurer la sécurité des manifestations sportives sur leur territoire (cf. recommandation 28).

### Focus : la réduction des distances

Le raccourcissement d'un événement ne minimise pas de manière certaine le risque associé à l'exposition à des fortes chaleurs chez les athlètes. S'il est vrai que les efforts de courte durée, tels que le sprint notamment, ne sont pas affectés négativement par le stress thermique, cela ne s'applique pas aux efforts prolongés de durées différentes.

Par exemple, l'organisateur d'un marathon avait annulé en 2013 le marathon complet en raison d'une vague de chaleur mais avait autorisé le semi-marathon lors duquel ont été dénombrés un décès et 20 hospitalisations. Le principal déterminant du niveau de contrainte thermique chez les athlètes est l'intensité de l'exercice dans la durée. Par exemple, il a été démontré que les cyclistes d'élite atteignent en fait une température centrale plus élevée lors d'un contre-la-montre de 40 à 45 minutes que lors d'une course sur route de plusieurs heures.

### 13. RENFORCER LES DISPOSITIFS PRÉVISIONNELS DE SECOURS SUR LES SITES DES COMPÉTITIONS

Quelle que soit la nature de l'activité, l'évaluation de la capacité à faire face à l'événement doit être réalisée en amont de cet événement. Cette évaluation *a priori* se fait dans le cadre de la définition du plan de prévention qui comprend prioritairement le protocole de secours et la couverture médicale.

L'organisateur devra mettre en place un service de secours adapté et renforcé au nombre de concurrents, à la durée de la compétition et au type de parcours, aux conditions météorologiques envisagées, ou encore à la présence de public. Il a une obligation de moyens qui lui impose de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter les accidents et de mettre en place une chaîne de secours, de soins et d'évacuation d'un éventuel blessé.

Pour ce faire, l'organisateur pourra se référer :

- au référentiel national relatif aux dispositifs prévisionnels de secours (DPS) qui permet une évaluation des risques (effectif prévisible du public, comportement prévisible de celui-ci, environnement et accessibilité du site, délai d'intervention des secours publics)
- aux règlements fédéraux qui peuvent prévoir des dispositions en la matière ;
- à l'expertise des autorités de police territorialement compétentes qui pourront d'ailleurs demander à l'organisateur de se reporter au référentiel nationale relatif aux DPS.

Le référentiel a notamment pour but d'aider à dimensionner le DPS à mettre en œuvre lors d'une manifestation sportive, afin de prévenir les risques et de couvrir l'événement avec le maximum de sécurité. Une grille d'évaluation des risques (RIS – ratio d'intervenants secouristes) permet ainsi de dimensionner la couverture sanitaire.

Il est rappelé que seules les associations agréées de sécurité civile peuvent contribuer à la mise en place des DPS<sup>7</sup>.

Néanmoins, il est également nécessaire de prévenir l'hôpital le plus proche de votre manifestation et de lui détailler votre protocole de secours prévisionnel.



7. Article 36 de la loi du 13 août 2004 de modernisation de la sécurité civile

A titre d'exemple, près de 1000 épreuves organisées par la Fédération française d'athlétisme et la Fédération française de cyclisme se sont déroulées sur le territoire durant les mois de juillet et août 2023.

Pour accompagner leurs organisateurs dans la préparation de leur protocole de secours, elles prévoient des dispositions spécifiques dans leurs règlements<sup>8</sup> y compris pour les épreuves en milieu naturel (courses en montagne et la course de trail), qui présentent des caractéristiques spécifiques.

Pour les événements sportifs se déroulant dans des conditions chaudes, il est conseillé aux prestataires de soins médicaux d'avoir été formés spécifiquement sur la gestion des pathologies en lien avec la chaleur, y compris la détection précoce et le diagnostic ainsi que l'utilisation du refroidissement rapide du corps entier sur place (refroidir d'abord, transporter ensuite).

Le temps nécessaire pour réduire la température interne du corps est le facteur clé du succès du traitement d'un coup de chaleur dû à l'effort.

Par conséquent, il est important que le protocole médical du plan de prévention vise à faciliter l'identification des athlètes souffrant de pathologies liées à la chaleur et leur transfert rapide vers un poste médical.

Pour les épreuves sur voie publique de longue distance, pour les compétitions avec de nombreux participants ou pour celles où la visibilité n'est pas optimale, une analyse spécifique est à prévoir pour adapter le dispositif. La zone d'arrivée demande une attention particulière avec notamment :

- le poste médical principal placé à proximité immédiate de la ligne d'arrivée, avec un accès direct et sans entrave à la zone d'arrivée ;
- un professionnel de la santé (ou plusieurs selon le nombre de participants), ayant une expérience des pathologies liées à la chaleur et une connaissance du sport, coordonne le pré-triage dans la zone d'arrivée ;
- de l'eau, de la glace ou des serviettes glacées pour tous les concurrents qui arrivent sans pour autant rester dans la zone plus longtemps que nécessaire ;
- un nombre suffisant de bénévoles formés est nécessaire pour à la fois accompagner les athlètes dans la zone de récupération et pour gérer le transfert du fauteuil roulant vers le poste médical sans épuiser le personnel médical.

---

8. [Manuel pratique de l'organisateur running 2023](#) et [règles techniques et de sécurité des épreuves cyclistes sur la voie publique](#)

## 14. S'ASSURER QUE LES BÉNÉVOLES, INTERVENANTS, SPECTATEURS ET SPORTIFS BÉNÉFICIENT D'UN ACCÈS À DE L'EAU POTABLE

Dans des conditions de forte chaleur, l'accès à l'eau potable, de manière suffisante, et sa distribution sans risque, sont des sujets majeurs pour les organisateurs d'événements sportifs.

Le [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#) rappelle que les dispositifs d'accès à des points d'eau potable ou de rafraîchissement collectif pour les prestataires de spectacles, les sportifs et les spectateurs doivent être adaptés.

L'alimentation peut se faire à partir du réseau public d'alimentation en eau potable (une autorisation du maire).

L'eau transportée par des camions-citernes ou reconditionnée n'est pas potable, ces opérations étant susceptibles de dégrader la qualité de l'eau. Sa distribution pour des usages alimentaires (préparation des aliments et boissons), sans contrôle préalable de l'Agence régionale de santé (ARS), est interdite.

Il est vivement recommandé de disposer d'eau potable en quantité suffisante (entre 1,5 et 3 litres par personne et par jour), qu'elle soit gratuite, à l'aide de fontaines à eau par exemple, ou payante.

Pour les spectateurs, les points de vente doivent avoir un stock suffisant par rapport à la durée de la manifestation et aux conditions météorologiques annoncées. Ces dernières peuvent amener les organisateurs à adapter leur réglementation notamment en termes d'accès aux sites et d'introduction de gourdes. A titre d'exemple, le grand public a pu venir sur les sites des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 avec des gourdes (d'une contenance de 75cl maximum, après vérification de l'innocuité du contenu et qui ne seraient pas en verre).

Pour les personnes de l'organisation, dont les bénévoles et les officiels, l'organisateur doit prévoir un accès à de l'eau potable mais également des temps de repos permettant de s'hydrater correctement.

Il est également important de prévoir suffisamment d'eau potable à disposition des secouristes pour qu'ils puissent, le cas échéant, hydrater les malades et/ou blessés.

Ces exigences doivent être reconnues et prises en compte pour éviter une pénurie en cas de problèmes liés à la chaleur.

Pour les sportifs, en complément de l'eau potable, l'organisateur veillera à fournir une quantité de glace en fonction : de l'emplacement du site, du calendrier des compétitions, du nombre d'athlètes, et d'une éventuelle analyse empirique de la quantité de glace utilisée dans les événements fédéraux.

## 15. SUIVRE LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES ET ENVIRONNEMENTALES ET LES COMMUNIQUER AUX PARTIES PRENANTES

En période de vagues de chaleur, il est recommandé aux organisateurs et aux instances déconcentrées des fédérations de consulter deux fois par jour les informations et la carte de vigilance météorologique sur le site de [Météo France](https://www.meteo.fr).



Les données météorologiques historiques (au moins la température et l'humidité), sur les 3 à 5 années précédentes, de la ville/zone, doivent être consultées et analysées (disponibles librement sur internet, auprès des stations météorologiques des aéroports ou des bases de données publiques). Elles permettent une estimation globale du risque potentiel de chaleur accablante et de prévoir les dispositifs appropriés dans les plans de prévention et de continuité d'activité.

Si ces données historiques suggèrent un risque de vagues de chaleur, les paramètres environnementaux pertinents, comme ceux utilisés par les fédérations internationales doivent être surveillés en permanence et appliqués, le cas échéant, avec la mise en place, d'un indice de chaleur développé à la recommandation n°16.

Après avoir collecté l'information, l'organisateur doit la diffuser le plus largement et le plus rapidement possible aux participants (sportifs, spectateurs, intervenants).

Il est également nécessaire de communiquer avec les différentes parties prenantes en utilisant leurs propres codes de communication, y compris la vidéo et les réseaux sociaux pour les athlètes.

Concernant le public, il est essentiel qu'il puisse être informé par l'organisateur des impacts sanitaires potentiels et des mesures à prendre pour y faire face (port de casquettes, lunettes de soleil, protection crème solaire, hydratation, etc.) et de fait assumer une part de responsabilité relative à son exposition personnelle.

Pour assurer cette sensibilisation et bonne information, l'organisateur pourrait envoyer un sms et mail à tous les participants, (sportifs, spectateurs et intervenants) selon un calendrier pré-établi (J-7, J-2, J-1, Jour J et J+1).

Les comportements à adopter doivent être affichés et communiqués au maximum :

- Avant le début de l'événement : via la communication, sur les bulletins d'inscription, les newsletters, par mail, par sms, sur les réseaux sociaux ou encore sur les sites internet ;
- Pendant l'événement : affichage à l'entrée, sms le matin de l'événement, rappel des consignes au niveau des points d'eau, signalétiques pour indiquer la présence de professionnels de santé.

L'organisateur équipera ou veillera à ce que les personnes mobilisées (bénévoles, prestataires, salariés) soient équipées et protégées par une tenue et un équipement adaptés à la chaleur et à l'exposition au soleil.

Il fait remonter toute information utile au maire et au préfet.

## 16. ENCOURAGER LA MISE EN PLACE D'UN INDICE DE CHALEUR ET ANALYSER L'EFFET DU STRESS THERMIQUE SUR LES ATHLÈTES

Les fédérations, en lien avec leur fédération internationale respective, doivent s'efforcer de développer des politiques relatives aux vagues de chaleur spécifiques à leur discipline, qui soient efficaces, compréhensibles et applicables.

La prise d'information et la surveillance des conditions météorologiques et environnementales évoquées plus haut permettent ainsi à un organisateur et aux instances d'adapter leur compétition en cas de risque identifié de contrainte thermique pour les athlètes. Cette recommandation se concentre uniquement sur eux.

Les fédérations sont ainsi encouragées à développer la mise en place d'indice de chaleur avec une voie de communication claire sur le niveau de risque et les contre-mesures associées à destination des compétiteurs, qu'ils soient amateurs, de haut niveau ou professionnels.

À titre d'exemple, le [programme de surveillance](#) du stress dû à la chaleur mis en place par la Fédération Internationale de Volleyball, pour toutes les compétitions internationales de beach volley depuis 2009, vise à réduire le risque pour ses athlètes.

Ces dispositifs s'appuient notamment sur un indice de contrainte thermique dont la valeur représente l'ambiance thermique à laquelle est exposé un sportif. La plupart des indices incluent une évaluation de la température et de l'humidité ; plusieurs tiennent également compte du rayonnement, et certains intègrent des paramètres humains comme la production de chaleur (intensité et durée de l'activité) et la dissipation (les vêtements et la vitesse de l'air).

Le WBGT (*Wet Bulb Globe Temperature*) est actuellement l'indice de chaleur le plus largement utilisé pour évaluer le risque de contrainte thermique dans les contextes sportifs. Il peut être employé en première intention pour le dépistage des situations à risque.

Néanmoins, tous les sports ne présentent pas les mêmes défis de thermorégulation en raison des différences de production de chaleur et de dissipation.

Par exemple, la vitesse relativement élevée en cyclisme peut permettre le mouvement de l'air autour du cycliste et favoriser la perte de chaleur par convection. Cependant, un tel avantage disparaîtra pendant une montée, où la vitesse de course est plus faible. Les seuils de risque doivent également être ajustés en fonction des vêtements et des équipements de protection requis par la discipline.

En plus des caractéristiques propres au sport pratiqué et à la compétition (distance, durée et parcours) doivent également être prises en compte les caractéristiques des athlètes (âge et niveau d'acclimatation). Les paramètres doivent ainsi être ajustés en conséquence.

De la même manière, les concurrents professionnels de haut niveau peuvent s'attendre à tolérer des niveaux de stress thermique plus élevés que les concurrents amateurs pratiquant le même sport.

TEMPÉRATURE DE L'AIR (CELSIUS/FAHRENHEIT)		21.1°C 70°F	23.9°C 75°F	26.7°C 80°F	29.4°C 85°F	32.2°C 90°F	35°C 95°F	37.8°C 100°F	40.6°C 105°F	43.3°C 110°F	46.1°C 115°F	48.9°C 120°F
HUMIDITÉ RELATIVE	INDICE DE CHALEUR (INDICE RÉSULTANT DE LA COMBINAISON TEMPÉRATURE DE L'AIR/HUMIDITÉ RELATIVE)											
	0%	17.8°C 64°F	20.6°C 78°F	22.8°C 73°F	25.6°C 78°F	28.3°C 83°F	30.6°C 87°F	32.8°C 91°F	35°C 95°F	37.2°C 99°F	39.4°C 103°F	41.7°C 107°F
10%	18.3°C 65°F	21.1°C 70°F	23.9°C 75°F	26.7°C 80°F	29.4°C 85°F	32.2°C 90°F	35°C 95°F	37.8°C 100°F	40.6°C 105°F	43.9°C 111°F	46.7°C 116°F	
20%	18.9°C 66°F	22.2°C 72°F	25°C 77°F	27.8°C 82°F	30.6°C 87°F	33.9°C 93°F	37.2°C 99°F	40.6°C 105°F	44.4°C 112°F	48.9°C 120°F	54.4°C 130°F	
30%	19.4°C 67°F	22.8°C 73°F	25.6°C 78°F	28.9°C 84°F	32.2°C 90°F	35.6°C 96°F	40.1°C 104.2°F	45°C 113°F	50.6°C 123°F	57.2°C 135°F	64.4°C 148°F	
40%	20°C 68°F	23.3°C 74°F	26.1°C 79°F	30°C 86°F	33.9°C 93°F	38.3°C 101°F	43.3°C 110°F	50.6°C 123°F	58.3°C 137°F	66.1°C 151°F		
50%	20.6°C 69°F	23.9°C 75°F	27.2°C 81°F	31.1°C 88°F	35.6°C 96°F	41.7°C 107°F	48.9°C 120°F	57.2°C 135°F	65.6°C 150°F			
60%	21.1°C 70°F	24.4°C 76°F	27.8°C 82°F	32.2°C 90°F	37.8°C 100°F	45.6°C 114°F	55.6°C 132°F	65°C 149°F				
70%	21.1°C 70°F	25°C 77°F	29.4°C 85°F	33.9°C 93°F	41.1°C 106°F	51.1°C 124°F	62.2°C 144°F					
80%	21.7°C 71°F	25.6°C 78°F	30°C 86°F	36.1°C 97°F	45°C 113°F	57.8°C 136°F						
90%	21.7°C 71°F	26.1°C 79°F	31.1°C 88°F	38.9°C 102°F	50°C 122°F							
100%	22.2°C 72°F	26.7°C 80°F	32.8°C 91°F	42.2°C 108°F								

Le diagramme ci-dessus<sup>9</sup> fournit des indications générales afin d'évaluer la gravité des troubles liés à la chaleur. Les réactions à la chaleur varient d'un individu à l'autre et il convient de rappeler que les troubles liés à la chaleur peuvent survenir à des températures plus basses que celles indiquées dans le diagramme.

L'indice de chaleur résulte de la combinaison température/humidité de l'air. Il désigne la sensation de chaleur et les troubles physiologiques possibles perçus par l'organisme en raison de l'effet conjugué d'un niveau élevé de la température et de l'humidité de l'air.

1. Dans la partie supérieure du diagramme, il faut commencer par la température de l'air ;
2. Ensuite, dans la colonne de gauche, il faut regarder l'humidité relative ;
3. Enfin, le croisement de ces deux valeurs (température de l'air et humidité relative) correspond à l'indice de chaleur.

INDICE DE CHALEUR	TROUBLES PHYSIOLOGIQUES POSSIBLES EN CAS D'EXPOSITION PROLONGÉE A LA CHALEUR ET/OU AVEC UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
32.2 - 40.6°C 90 - 105°F	RISQUE POTENTIEL DE CRAMPES OU D'ÉPUISEMENT DUS À LA CHALEUR
40.6 - 54.4°C 105 - 130°F	RISQUE ÉLEVÉ DE CRAMPES OU D'ÉPUISEMENT DUS À LA CHALEUR; RISQUE POTENTIEL DE COUP DE CHALEUR
54,4°C et plus 130°F et plus	RISQUE TRÈS ÉLEVÉ DE COUP DE CHALEUR

La prise d'information tout au long de la compétition sur la température et le taux d'humidité de l'air est indispensable afin d'anticiper les risques de coup de chaleur lorsque l'indice de chaleur est égal ou supérieur à 32,2°C.

La Fédération Internationale de Tennis conseille ainsi, par exemple, de retarder l'heure de début des matchs et/ou de prendre toutes les mesures qui s'imposent (par exemple, la mise en place d'une pause prolongée entre le second et le troisième set) au cas où la valeur seuil de l'indice de chaleur serait égalée ou dépassée.

En cas de suspicion de coup de chaleur, il faut appliquer les conseils évoqués à la recommandation n°1.

Quelle que soit la méthode employée, il est recommandé aux fédérations de travailler à l'élaboration de lignes directrices complètes sur le stress dû à la chaleur qui reflètent les risques spécifiques à leur sport et garantissent la cohérence entre leurs compétitions.

Il est également recommandé d'évaluer l'efficacité de la politique thermique et de la modifier en conséquence si nécessaire.

9. [Guide de la Fédération Internationale de Tennis sur les normes recommandées en matière de soins de santé](#)

## 17. AJUSTER LES LIMITATIONS RÉGLEMENTAIRES ET TECHNIQUES POUR L'HYDRATATION EN COMPÉTITION

L'hydratation en compétition est limitée par diverses contraintes réglementaires et techniques. Par conséquent, plusieurs fédérations internationales ont mis en œuvre des adaptations de leurs règles, souvent connues sous le nom de politique de chaleur, qui permettent l'accès en compétition à des opportunités supplémentaires pour s'hydrater ou des interventions de refroidissement telles que des temps de pause supplémentaires, de l'ombre dans les temps de pause et/ou d'attente et à l'échauffement.

L'indice de chaleur peut d'ailleurs servir d'élément déclencheur pour ces adaptations.

Dans les sports structurés pour permettre des pauses prolongées ou supplémentaires dites "pause fraîcheur" dans le jeu (par exemple, le tennis, le football, le rugby), les pauses peuvent être utilisées pour appliquer des stratégies de refroidissement actives telles que des serviettes glacées, qui peuvent réduire la tension thermique physiologique de l'athlète.



En Ligue 1, lorsque la température est d'au moins 32°C pendant une rencontre, l'arbitre fait application du « water break » : une interruption de match destinée à l'hydratation des joueurs. En règle générale, ces pauses ont lieu vers la 25<sup>ème</sup> minute de la première période et vers la 70<sup>ème</sup> minute du match. Lorsque les conditions de jeu réclament une pause fraîcheur, l'arbitre communique en ce sens auprès des deux équipes avant le coup d'envoi.

La durée de l'interruption est limitée à 2 minutes entre l'arrêt du jeu par l'arbitre et la reprise officielle de la rencontre. Les arbitres, comme le chronométrage du stade, s'interdisent de stopper le minutage de la période. Ce temps d'arrêt spécifique de 2 minutes est ajouté au temps additionnel à la fin de chaque période. Si la température vient à devenir plus clémente en deuxième période, l'arbitre, en accord avec les deux équipes, peut s'abstenir d'effectuer une nouvelle pause.

La Fédération française de tennis prévoit, quant à elle, dans ses règlements qu'en cas de très fortes chaleurs, et sur décision du juge arbitre, un repos de 10 minutes peut être accordé entre la deuxième et la troisième manche des épreuves de simple, lorsque le format utilisé est un match en 3 sets à 6 jeux avec un jeu décisif à 6-6.

Sur le Tour de France 2022, des mesures d'assouplissement sur l'approvisionnement en eau des coureurs et sur le délai d'arrivée avaient été décidées pour prendre en considération les températures élevées.

Certaines adaptations nécessitent toutefois une planification préalable de la part de l'organisateur qui doivent être anticipées dans le plan de prévention, comme par exemple l'agrandissement d'un tronçon de route le long d'un parcours d'une épreuve sur voie publique pour y aménager un poste de ravitaillement supplémentaire.

## 18. ADAPTER LES PRESTATIONS DE RESTAURATION ET VEILLER PARTICULIÈREMENT AU RESPECT DE LA CHAÎNE DU FROID ET DE LA CHAÎNE D'APPROVISIONNEMENT

Qu'elle soit chimique, physique, allergène ou microbienne, la contamination d'un produit alimentaire peut provoquer une intoxication. Ses conséquences, souvent mineures (nausées, maux de tête, etc.), peuvent cependant s'avérer graves dans certains cas. C'est la raison pour laquelle les organisateurs d'évènements sportifs doivent respecter des règles d'hygiène élémentaires.

L'organisateur est responsable de la qualité sanitaire des aliments vendus ou fournis aux participants et/ou intervenants.

Les périodes de vagues chaleur peuvent rendre plus difficile le respect de la chaîne du froid, il convient d'identifier les situations qui pourraient l'exposer aux risques microbiologiques induits par ces conditions extrêmes. Il peut s'agir de risques liés aux catégories d'aliments et à certaines pratiques domestiques.

Quelques principes de base sont à respecter :

- les conditions d'hygiène et propreté doivent être respectées : lavage des mains avant la préparation des aliments, pas de stockage d'aliments à l'air libre, respect de la chaîne du froid, entretien et propreté des surfaces en contact avec les aliments, maintien des plats chauds à +63°C, maintien des plats froids à +4°C, etc. ;
- les locaux dédiés aux aliments doivent respecter la séparation des secteurs chaud/froid, propre/sale ;
- un système de tri sélectif des déchets doit être prévu et mis en place.

Toutes les informations utiles sont disponibles [ici](#).

## 19. RAPPELER AUX ENTREPRISES DU SECTEUR DU SPORT LES DISPOSITIONS LÉGALES RELATIVES À L'ORGANISATION ET AUX CONDITIONS DE TRAVAIL EN PRÉVISION DES VAGUES DE CHALEUR

Le sport représente 448 000 emplois, tous secteurs confondus, soit 2,2% des effectifs salariés en France pour près de 67 000 structures employeuses (entreprises ou associations) qui, conformément au Code du travail, sont en tant qu'employeurs « tenus de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de tous les travailleurs »<sup>10</sup>.

Dans ce cadre, tout employeur doit être conscient des risques qu'une chaleur extrême peut avoir sur ses employés : un risque d'épuisement et/ou de déshydratation, d'hyperthermie ou encore un risque de coup de chaleur. Il est rappelé aux entreprises du secteur sportif que les « ambiances thermiques », dont le risque de « fortes chaleurs », ont vocation à être prises en compte dans le cadre de la démarche d'évaluation des risques, via la mise à jour du document unique d'évaluation des risques (DUER)<sup>11</sup>.

Les entreprises sont donc invitées à adapter l'organisation du travail en prévision de fortes chaleurs et les organisations professionnelles d'employeurs sont incitées à échanger leurs bonnes pratiques et à diffuser, les bilans des retours d'expériences tirés des crises antérieures.

Il appartient à chaque structure employeuse, au titre de son obligation de sécurité, de procéder en phase de vigilance rouge (canicule extrême) à une réévaluation quotidienne des risques d'exposition pour chacun de ses salariés en fonction de la température et de son évolution en cours de journée, de la nature des travaux devant être effectués, notamment en plein air et comportant une charge physique, et de l'état de santé des travailleurs. Cela s'applique notamment pour les stages sportifs durant lesquels les éducateurs sont fortement exposés aux effets de la chaleur.

Une attention particulière doit être portée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de pathologies chroniques ou en situation de handicap, etc.

L'ensemble des obligations des employeurs sont rappelées dans la fiche O2/K du [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#) et des outils d'information sur la canicule sont disponibles sur le [site du ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles](#).



10. Article L.4121-1 et suivants du Code du travail

11. Article L. 4121-3-1 du Code du travail

## 20. AMÉNAGER LA PRATIQUE AU SEIN DES SALLES PRIVÉES DE SPORT ET SENSIBILISER LES USAGERS

Les salles privées de sport s'engagent à communiquer à leurs usagers les bons réflexes à adopter durant les périodes de vagues de chaleur et à renforcer l'information sur l'importance d'une bonne hydratation. A titre d'exemple, elles communiquent sur leurs réseaux sociaux à destination de leurs pratiquants et donnent des conseils concrets sur la pratique sportive en période estivale.

Les pratiquants sont invités à décaler leurs horaires de pratique ou à adapter celle-ci pour qu'elle soit plus confortable et sécurisée. Dans le cadre des stages et cours encadrés, l'activité physique et sportive est également aménagée.

Dans le respect des recommandations de ce guide, les salles privées de sport favorisent le niveau de fraîcheur de leurs établissements.

Enfin, les salles privées de sport s'engagent à relayer la communication gouvernementale en cas de vague de chaleur.



## 21. SURVEILLER, EN LIEN AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ COMPÉTENTE, LA QUALITÉ DES EAUX DOUCES DANS LESQUELLES DES ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NAUTIQUES SONT ORGANISÉES ET EN INFORMER RÉGULIÈREMENT LES PRATIQUANTS

En augmentation pendant la période estivale, la pratique de loisirs nautiques n'est pas sans risque sur le plan sanitaire eu égard à la mauvaise qualité bactériologique de certains tronçons de cours d'eau ou aux proliférations de certains microorganismes (ex : cyanobactéries, leptospires<sup>12</sup>). L'exposition aux agents pathogènes peut se faire par contact avec l'eau contaminée, par inhalation et/ou ingestion accidentelle de l'eau ou des denrées animales ou végétales contaminées.

Le risque sanitaire est variable selon l'activité pratiquée, le niveau du pratiquant et le type d'embarcation utilisée.

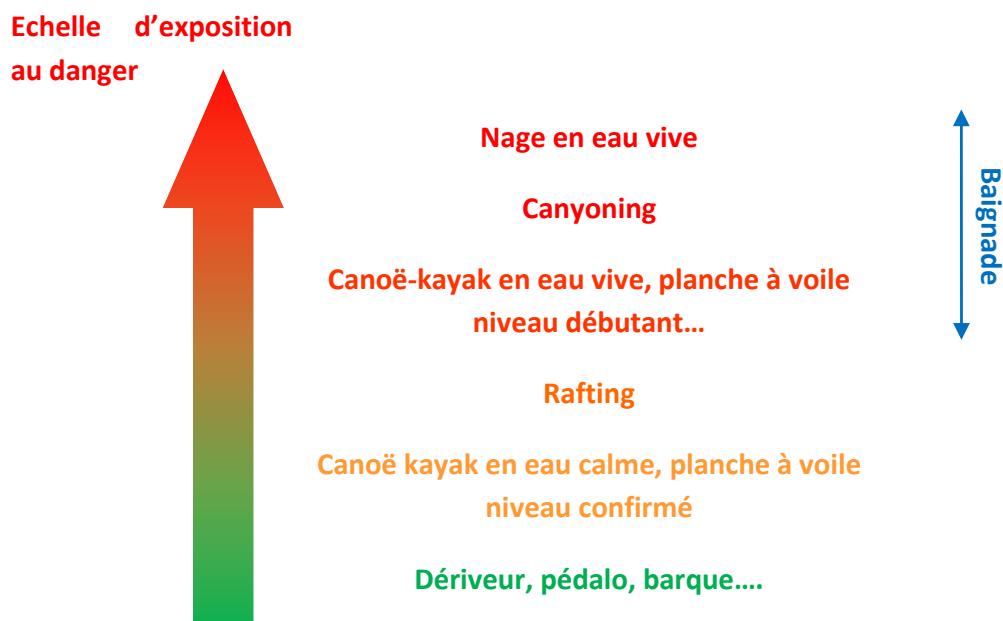


Figure : guide de recommandations sanitaires pour les activités nautiques en eau douce publié par l'ARS Bretagne.

Télécharger la fiche sur la Leptospirose : <https://www.sports.gouv.fr/fiches-et-guides-sante-2854>

12. <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/article/leptospirose>

Les activités nécessitant un contact étroit et répété avec l'eau (nage en eau vive, canyoning, canoë kayak en eau vive, etc.) et les activités pratiquées sur embarcations instables par des débutants, compte tenu du faible niveau de maîtrise de l'activité, sont les plus exposées.

S'agissant des risques liés aux proliférations de cyanobactéries sur certains sites (plans d'eau), la surveillance visuelle quotidienne doit s'effectuer sur tout le plan/cours d'eau et non sur un point unique car elles peuvent être très locales. Cela peut se présenter sous la forme d'un changement de couleur de l'eau (coloration bleu-vert ou rouge), la présence d'écume et/ou une odeur nauséabonde.

En revanche, une surveillance visuelle bactériologique n'est pas possible et nécessite une surveillance de la qualité de l'eau par le biais de prélèvements et analyses. Les Agences régionales de santé (ARS) mettent alors en œuvre le contrôle sanitaire de l'eau, notamment vis-à-vis des risques liés aux cyanobactéries, sur les sites de baignade déclarés et au niveau de certains sites de loisirs nautiques, afin de s'assurer de l'absence de risques pour les baigneurs et pratiquants d'activités nautiques.

Pour les sites de baignade déclarés, la personne responsable de l'eau de baignade (déclarant) doit assurer une surveillance visuelle quotidienne de la masse d'eau et, en cas de signe de prolifération de cyanobactéries, en informer l'ARS afin qu'elle engage un suivi complémentaire.

Sur les sites de baignade à risque de prolifération de cyanobactéries, un contrôle sanitaire est réalisé par l'ARS à une fréquence bimensuelle.

Par ailleurs, des recommandations sanitaires spécifiques doivent être diffusées concernant notamment les enfants qui ne doivent pas s'amuser avec les amas de cyanobactéries accumulées en surface ou sur les rives

Le maire est un acteur local majeur car il dispose, dans le cadre de ses pouvoirs de police générale, du pouvoir de garantir le bon ordre, la sûreté, la sécurité et la salubrité publique. Ainsi, il doit assurer la sécurité des baigneurs et prendre des mesures appropriées d'assistance et de secours (cf. recommandation n°34).



## 22. ANTICIPER LE RISQUE DE VAGUES DE CHALEUR POUR SÉCURISER LA PRATIQUE SPORTIVE DES MINEURS DANS LE CADRE D'UN SÉJOUR SPORTIF

Durant la période estivale, de nombreux séjours sportifs sont organisés et de nombreuses activités sportives sont prévues dans le cadre des structures d'accueil de mineurs.

Les séjours spécifiques sportifs constituent une catégorie particulière d'accueil collectif de mineurs<sup>13</sup>. Il s'agit des séjours organisés, **pour leurs licenciés mineurs** (au moins sept mineurs âgés de six ans ou plus), par les fédérations sportives agréées, leurs organes déconcentrés et les clubs qui leur sont affiliés, dès lors que ces accueils entrent dans le cadre de leur objet.

Les obligations réglementaires des organisateurs de séjours sportifs sont répertoriées dans cette [fiche spécifique](#).

Les enfants représentent une population vulnérable à la chaleur, a fortiori lorsque celle-ci devient extrême. La chaleur expose particulièrement les enfants au coup de chaleur et au risque de déshydratation rapide.

Afin de garantir la sécurité des mineurs qui leur sont confiés, les organisateurs et les personnels d'encadrements d'accueils collectifs de mineurs doivent prendre régulièrement connaissance du niveau d'alerte en consultant notamment le site dédié de [Météo France](#), et se référer aux principales recommandations en cas de vagues de chaleur.

Selon la zone géographique concernée, les activités prévues devront être modifiées ou supprimées.

Pour les stages sportifs, outre les règles générales (hydratation, protection, etc.), il est indispensable de prévoir des options d'aménagement de la pratique en cas de vague de chaleur.

Au-delà du décalage des horaires de la pratique (tôt le matin ou en fin de journée), les encadrants doivent avoir prévu des activités de substitution. A titre d'exemple, à la place d'un entraînement de football sur le terrain exposé au soleil, l'éducateur devra proposer une séance tactique ou une activité intérieure (séance ludique autour des règles du jeu, un sport intérieur, un jeu éducatif, etc.).

La fiche destinée au responsable d'une structure d'accueil pour enfants et publiée par le ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles, est à [consulter et télécharger ici](#).

Une vigilance accrue sera portée sur les activités de plein air s'exerçant principalement lors des périodes estivales.

Compte tenu du caractère risqué de la baignade et des activités aquatiques et nautiques, les modalités d'organisation de la surveillance ainsi que les qualifications requises pour les encadrer devront faire l'objet d'une attention particulière. La réglementation ainsi que les modalités de contrôle sont précisées dans une [fiche spécifique](#) ainsi que la fiche du [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#).

---


13. Article R.227-1 Code de l'action sociale et des familles. Les séjours directement liés aux compétitions sportives organisées par les fédérations sportives agréées, leurs organes déconcentrés et les clubs qui leur sont affiliés sont expressément exclus de la catégorie des accueils collectifs de mineurs.


Il convient également de se référer à la campagne de prévention des noyades sur le [site du ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative](#) et il vous appartient de relayer les messages de prévention ainsi que les outils mis à disposition.

La réglementation relative aux différents types de baignade est précisée dans une [fiche dédiée](#).

Le placement d'un département en vigilance météorologique orange (canicule) ou rouge (canicule extrême) doit conduire les décideurs locaux à évaluer la situation et l'opportunité de suspendre temporairement les accueils collectifs de mineurs.






Sous l'autorité du préfet du département, les services déconcentrés de l'État – service départemental à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (SDJES) rattaché à la direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN) – sont chargés de la mise en œuvre de la mission de protection des mineurs dans ces accueils et sont les interlocuteurs privilégiés des organisateurs.






 **VAGUE DE CHALEUR : JE ME PRÉPARE ET J'AGIS**

**RESPONSABLE D'UNE STRUCTURE D'ACCUEIL POUR ENFANTS**

**Je me prépare**

-  J'élabore un plan de gestion interne et adapte mon organisation
-  Je prends connaissance des mesures de prévention et apprends à reconnaître les symptômes d'alerte
-  Je vérifie les bâtiments et les équipements : Stores, volets, pièces rafraîchies
-  Je place un thermomètre dans chaque salle
-  Je vérifie les réserves d'eau potable

**J'agis**

-  Je donne à boire régulièrement et adapte les menus : Eau, fruits frais, légumes verts, yaourts...
-  Je mets les enfants à l'ombre aux heures les plus chaudes et j'adapte leurs activités et les sorties (intérieur/extérieur) en évitant les efforts intenses
-  Je les rafraichis (douches, aspersion...) en évitant les eaux trop froides

**J'améliore**

Lors de chaque vague de chaleur, j'évalue et analyse la gestion de l'évènement pour identifier les points faibles et apporter des améliorations au dispositif

Pour plus d'informations : [solidarites-sante.gouv.fr](http://solidarites-sante.gouv.fr) • [preventionbtp.fr](http://preventionbtp.fr) • [inrs.fr](http://inrs.fr)

Consultez les recommandations du ministère du Travail et téléchargez le kit de communication : [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

INFO COVID-19 Consultez régulièrement les recommandations officielles : [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

### 23. RÉALISER UN RETOUR D'EXPÉRIENCE SYSTÉMATIQUE APRÈS CHAQUE ÉPISODE DE NIVEAU DE VIGILANCE ROUGE ET LE TRANSMETTRE AUX AUTORITÉS LOCALES AFIN DE FACILITER LA COORDINATION ENTRE LES ACTEURS

Le Haut Conseil de la santé publique, dans son [avis du 22 décembre 2021 relatif à la gestion des nouvelles situations d'exposition aux épisodes de canicule extrême](#), recommande spécifiquement aux manifestations et activités sportives organisées de « réaliser une analyse d'impacts à l'échelle territoriale après chaque épisode de vigilance de niveau rouge, sur la base des retours d'expérience incluant l'ensemble des acteurs impliqués sur le champ des manifestations et activités sportives encadrées ». Ce retour d'expérience (RETEX) systématique après chaque épisode de niveau de vigilance rouge (canicule extrême), permettra en particulier une analyse d'impacts en vue d'améliorer le dispositif de réponse.

Cette démarche permet de revenir sur l'anticipation et la gestion de l'événement, dans le but d'identifier ce qui a fonctionné et ce qui doit être retravaillé.

Ce travail de synthèse collectif a également pour but de mesurer d'éventuels écarts entre la réalité et l'attendu concernant notamment le plan de prévention, le plan de continuité d'activité, les actions et les capacités de réponse mises en œuvre.

À la fin de chaque période de veille saisonnière (15 juin au 15 septembre), chaque structure fédérale (départementale, régionale et nationale) est invitée, à chaque échelon, et après consolidation des retours du niveau inférieur, à constituer un RETEX qui vise à réaliser le bilan des actions mises en œuvre, à identifier les pratiques vertueuses ainsi que les lacunes observées au cours de la gestion de la saison.

Il est souhaitable d'organiser le RETEX pendant que les acteurs sont encore mobilisés.

Une fois rédigé et partagé, il pourrait être envoyé par chaque structure départementale à son préfet de département.

Par la suite, il faudra informer en retour les différents organisateurs et référents de terrain, pour une amélioration des procédures et des modes opératoires, dans une démarche d'amélioration continue et collective.

Le contenu de cette recommandation est notamment issu du « [Retour d'expérience guide méthodologique – situations d'urgence sanitaire et exercices de simulation](#) » publié en 2019 par le ministère de la Santé et de la Prévention et du [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#).

## 24. FAIRE CONNAÎTRE LA CELLULE MINISTÉRIELLE D'ANTICIPATION ET DE COORDINATION CHARGÉE, EN LIEN AVEC LES SERVICES COMPÉTENTS, D'ACCOMPAGNER LES ACTEURS DU SPORT

Le ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative (MSJVA) a créé une cellule d'anticipation et de coordination pour faire face aux différentes problématiques que peuvent rencontrer les fédérations, les organisateurs, les collectivités territoriales et les usagers durant la période estivale, en raison des vagues de chaleur et des épisodes de sécheresse.

Cette cellule sera chargée, en lien avec les services compétents, notamment territoriaux (préfectures, SDJES, DDT-M, etc.), d'apporter un accompagnement aux acteurs du secteur. Par ailleurs, cette cellule proposera au mouvement sportif des contenus de communication pour relayer les messages de prévention à l'ensemble des acteurs, au plus près du terrain.

Cette cellule est opérationnelle pendant toute la période de veille saisonnière et pilotée par le MSJVA. Elle se réunit de manière hebdomadaire pour réaliser des points de situation et ajuster sa doctrine au regard de l'évolution des conditions climatiques. Afin de répondre à toutes les sollicitations qui relèvent de sa compétence, la cellule est joignable sur l'adresse fonctionnelle « [DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr](mailto:DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr) » avec, en tant que de besoin, une astreinte assurée par le MSJVA.

## 25. SENSIBILISER LES ÉDUCATEURS SPORTIFS AUX ENJEUX DE LA PRATIQUE EN CAS DE FORTE CHALEUR ET LES INFORMER LORSQU'UN ÉPISODE DE CANICULE EST ANNONCÉ

Dans le [plan national de gestion des vagues de chaleur](#), une action complémentaire prévoit l'information des éducateurs sportifs lorsqu'un épisode de canicule est annoncé.

*« Lors des précédents épisodes de canicule, si les personnes de plus de 75 ans ont été les plus impactées, la tranche d'âge 15-44 ans a également été significativement touchée. Lors de certains épisodes, les jeunes et les actifs ont davantage été touchés, ce qui s'explique probablement par le maintien sans adaptation des activités et des comportements à risque, notamment les activités sportives aux heures les plus chaudes, malgré les consignes. »*

*Chaque année, au début de la période de veille saisonnière, la direction des sports adresse par courriel aux services déconcentrés, aux établissements publics nationaux sous sa tutelle (INSEP, CREPS, écoles) et aux Fédérations sportives, les recommandations sanitaires générales et spécifiques au milieu sportif en cas de fortes chaleurs. Lorsqu'un épisode de canicule est annoncé, un courriel d'information sera envoyé à l'ensemble des 156 000 éducateurs sportifs ».*

Pour optimiser cette information auprès des éducateurs et au plus près des acteurs de terrain, les fédérations devront également la relayer auprès de leurs éducateurs licenciés.

## 26. RECENSER AU PLAN LOCAL LES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS DE L'ÉTÉ 2025 ET LES TRANSMETTRE AUX PRÉFETS AFIN DE FACILITER LA GESTION DES VAGUES DE CHALEUR

Le [plan national de gestion des vagues de chaleur](#) a vocation à prolonger le dispositif canicule géré par le ministère de la Santé et de la Prévention.

Afin d'anticiper au mieux l'organisation des événements sportifs cet été et prendre en compte le risque de vagues de chaleur, différentes actions de prévention et d'information peuvent être menées auprès des organisateurs et participants à ces événements. Depuis la mi-juin, un recensement de ces événements est effectué dans chaque département. Les maires sont en lien avec les préfets pour leur indiquer la liste des événements prévus sur leur territoire et les contacts des organisateurs.

Alors que les niveaux verts à orange (canicule) comportent principalement des préconisations comportementales ou de sensibilisation et de secours, le niveau rouge (canicule extrême) fait état explicitement de changements organisationnels.

Cette capacité à organiser (ou non) une activité spécifique dans un contexte lui-même potentiellement dégradé doit être anticipée et organisée, à la fois pour répondre à la responsabilité des organisateurs de l'activité, mais également pour fournir en amont aux autorités les éléments permettant la décision de maintien ou de restriction de l'activité.

Ce recensement préalable à un niveau de vigilance rouge (canicule extrême) permettra ainsi aux autorités administratives d'anticiper les manifestations sportives aptes à faire face à la vague de chaleur grâce à des éléments préalablement établis et renseignés dans le plan de prévention ou de continuité d'activité mentionnés à la recommandation n°11.

Comme précisé dans l'action 15 du [plan national de gestion des vagues de chaleur](#) : « Les organisateurs de ces événements seront ensuite réunis par les préfets afin de les sensibiliser sur les risques liés aux fortes chaleurs, leur rappeler les consignes et procédures à suivre et anticiper les mesures qui seraient à mettre en place en cas de vague de chaleur.

*Lorsqu'une vague de chaleur est annoncée, les organisateurs d'événements sportifs ou culturels seront prévenus par les préfets de département pour adapter leur organisation et mettre en place les mesures qui auront été discutées en amont ».*

## 27. ASSURER LA PROTECTION DES PUBLICS ET LA SÉCURITÉ DES ACTIVITÉS SPORTIVES AU TRAVERS DES MESURES DE POLICE ADMINISTRATIVE DES MAIRES ET PRÉFETS

Le maire, premier maillon de la chaîne de sécurité civile, s'appuie sur le [Plan Communal de Sauvegarde](#) (PCS) pour organiser la mobilisation des services communaux au profit de la survenue d'une vague de chaleur.

Dans le cadre de ses pouvoirs de police administrative, le maire doit s'assurer que le dispositif de sécurité et les moyens de secours préventifs sont adaptés pour toute manifestation publique organisée sur le territoire de la commune<sup>14</sup>.

Une fiche spécifique à la gestion des manifestations sportives est rédigée dans le [PCS](#).

Dans le cas où le département serait placé en vigilance météorologique rouge (canicule extrême), les organisateurs, en lien avec l'autorité communale, évaluent la situation. Dans l'hypothèses où il en ressort que les conditions de déroulement de la manifestation ne sont pas satisfaisantes et si l'organisateur ne l'a pas déjà fait, le maire peut prendre la décision :

- de décaler l'horaire de la manifestation à une période moins chaude de la journée ;
- ou de réduire le nombre d'épreuves ou le parcours pour les manifestations sportives ;
- ou d'interdire, d'annuler ou de reporter la manifestation sportive à une date ultérieure.

Le maire devra informer le préfet de département de sa décision.

Le maire peut engager sa responsabilité en cas d'absence de report ou d'annulation d'un événement s'il était en possession d'information lui permettant d'intervenir pour faire interdire une manifestation maintenue par l'organisateur.

Dans tous les cas et au regard des mesures prises par le maire, le préfet peut prendre toute décision motivée par la situation s'agissant de la tenue et les modalités de réalisation d'une manifestation sportive.

Une fiche spécifique est accessible dans le [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#).

---

14. Article L.2212-2 du Code général des collectivités territoriales

## 28. CONTRÔLER LE BON FONCTIONNEMENT DES ÉQUIPEMENTS PERMETTANT D'ASSURER LE CONFORT D'ÉTÉ DANS LES INFRASTRUCTURES SPORTIVES D'INTÉRIEUR

Le confort d'été dans les infrastructures sportives d'intérieur consiste à maintenir une température significativement inférieure à la température extérieure et à réduire l'inconfort généré par les vagues de chaleur.

La chaleur provient tant de l'extérieur par les rayons du soleil, les entrées d'air et la transmission de chaleur via les toits, murs et fenêtres que par l'intérieur du bâtiment avec l'utilisation d'appareils électriques (écrans, ampoules, etc.).

De manière similaire à l'action n°9 du [plan national de gestion des vagues de chaleur](#), sur les bâtiments scolaires, des mesures limitant au maximum l'inconfort thermique dans les équipements sportifs en période estivale peuvent être mises en œuvre. Elles ne nécessitent qu'un investissement limité et pourraient être conduites avant ou pendant les vagues de chaleur.

Ces actions comprennent à la fois :

- des comportements à adopter ;
- des travaux ou des actions de maintenance à conduire ;
- l'aménagement d'espaces de fraîcheur.

Le contrôle du bon fonctionnement des équipements permettant d'assurer le confort d'été (ouvertures des fenêtres, présence/fonctionnement des stores, climatisation, etc.) doit être réalisé tous les ans, si possible au printemps, dans tous les équipements sportifs d'intérieur.



## 29. SENSIBILISER PAR UNE CAMPAGNE DE COMMUNICATION À DESTINATION DU GRAND PUBLIC SUR LES VAGUES DE CHALEUR ET LEURS EFFETS SUR LA SANTÉ

Selon Santé publique France, la perception du risque pour soi lié à la chaleur est faible, y compris chez les personnes âgées : seuls 12 % des Français se considèrent fragiles ou très fragiles pendant une canicule.

Afin de limiter l'impact des vagues de chaleur sur la population, des actions de prévention et de sensibilisation à destination du grand public sont menées.

Santé publique France pilote le dispositif de prévention, en lien avec le ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles. Il vise à sensibiliser et protéger la population générale des conséquences sur la santé d'une canicule et varie en fonction des niveaux de vigilance canicule.

Plus spécifiquement, il s'agit de permettre à la population générale de connaître les gestes pour se protéger de la chaleur, les personnes particulièrement vulnérables à la chaleur, et les signes d'alerte d'un effet de la chaleur sur la santé avant un épisode de canicule.

Lors de températures extrêmes, l'ensemble de la population doit modifier ses comportements pour se protéger.

Santé publique France a déployé, dès le 15 mai 2023, un nouveau dispositif de promotion de la santé dont l'objectif est d'ancrer dans la population des comportements favorables à la santé en lien avec la chaleur dans le quotidien et non uniquement en période de canicule.

Des conseils pratiques sont ainsi donnés à certaines populations particulièrement exposées à la chaleur afin de les aider à mieux s'adapter à ce contexte de vagues de chaleurs récurrentes.

Dès le passage en vigilance orange (canicule) dans quelques départements, Santé publique France mobilise les réseaux sociaux pour diffuser des messages adaptés à la population visée (adultes, parents d'enfants, personnes âgées). En cas de vigilance orange (canicule) ou rouge (canicule extrême) sur la majorité du territoire et sur instruction du ministère de la Santé et de la Prévention, l'autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (ARCOM) réquisitionne des chaînes et des stations radio nationales pour diffuser l'ensemble des spots TV et des spots radios conçus par Santé publique France.

Les outils et documents produits par Santé publique France sont disponibles sur le site internet, à la rubrique : [Canicule et fortes chaleurs : prévenir les risques](#).

Le dossier de presse « [Chaleur et santé : surveillance et prévention des impacts de la chaleur dans un contexte de changement climatique](#) », publié en juin 2023, est disponible sur le site de Santé publique France.

<https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/activites-sportives/#filters>

### 30. RECENSER LES ÎLOTS DE FRAÎCHEUR, DONT LES PISCINES FONT PARTIE, AU NIVEAU LOCAL ET LES COMMUNIQUER AUX HABITANTS ET VISITEURS DU TERRITOIRE

Alors que l'on observe le développement d'îlots de chaleur dans les milieux urbains, un recensement des sites rafraîchis sera effectué par les préfetures et communiqué aux habitants et visiteurs de chaque territoire.

L'action n°2 du [plan national de gestion des vagues de chaleur](#) énonce ainsi « *qu'en milieu urbain, on observe des températures plus importantes que dans la campagne environnante : c'est le phénomène d'îlot de chaleur urbain. Avec le réchauffement climatique, les îlots de chaleur urbains seront plus marqués et risquent de créer des conditions de vie très dégradées. Le fonds vert permet donc de financer des actions de renaturation et de lutte contre les îlots de chaleur.*

*Plusieurs grandes villes ont commencé à recenser des îlots de fraîcheur ou des sites rafraîchis, c'est-à-dire des endroits où les habitants peuvent se réfugier quelques heures pour se rafraîchir. Il peut s'agir de lieux naturellement frais du fait de la présence d'eau ou d'arbres (parcs, plans d'eau, piscines), du fait de leur inertie thermique (églises) ou du fait de la présence d'une climatisation ou d'un système de rafraîchissement (musées, cinémas, centres commerciaux). Les fontaines publiques proposant gratuitement de l'eau potable peuvent également permettre aux habitants de mieux supporter les périodes de canicule.*

*Au-delà de la mise à disposition locale de ces informations par affichage sur les lieux concernés, par panneau ou par information numérique et tout autre moyen de communication adapté, les préfets centraliseront les informations sur les îlots de fraîcheur, sites rafraîchis et fontaines publiques disponibles sur le département, permettant de repérer rapidement l'espace frais le plus proche de soi ».*

Les îlots de fraîcheur sont des lieux d'accueil, de halte et/ou de repos, accessibles au grand public et ciblés comme source de rafraîchissement par rapport à leur environnement proche en période de vague de chaleur. Les piscines apportent un espace de fraîcheur au cœur de l'été, appréciées par les familles et les enfants, nécessitant des conditions de sécurisation adéquates aux activités aquatiques.



À titre d'illustration, la Ville de Paris a mis en ligne depuis 2017, sur [paris.fr](#), [une carte des îlots de fraîcheur](#) actualisée fréquemment. La métropole de Bordeaux propose, elle, de découvrir sur une [cartographie numérique](#) ses espaces de fraîcheur comme par exemple, les piscines et les jeux d'eau ouverts à tous en période de forte chaleur.

Le [Plan Communal de Sauvegarde](#) prévoit aussi que « *dès le premier jour de la veille saisonnière, les services communaux devront faire connaître les lieux de rafraîchissement et leurs localisations aux administrés* ».

Par ailleurs, de nombreuses villes installent des structures aqua-ludiques ou des piscines éphémères pendant les périodes estivales et renforcent les bases nautiques pour proposer des activités rafraîchissantes.

Enfin, lancé en début d'année, le Fonds vert, doté de deux milliards d'euros, finance des projets de [renaturation des villes](#), qui contribuent à les rafraîchir en luttant contre le phénomène d'îlots de chaleur urbains et à améliorer la résilience des zones urbaines face au changement climatique.

## 31. AMÉNAGER LES HORAIRES D'OUVERTURE DES PISCINES SUR DES PLAGES HORAIRES PLUS IMPORTANTES ET AVEC DES TARIFS ADAPTÉS EN CAS DE VAGUES DE CHALEUR

Le [Plan Communal de Sauvegarde](#) indique qu'en complément de la mise à disposition des locaux rafraîchis, des aménagements de service peuvent être proposés comme l'ouverture de la piscine municipale sur des plages horaires plus importantes et avec des tarifs adaptés.

La mise en œuvre de cet aménagement permet à la fois de réduire l'impact de la chaleur sur l'état de santé de la population mais vient également réduire le risque d'ouvertures intempestives des poteaux incendie pour se rafraîchir.

A titre d'exemple, à Toulouse, suite aux vagues de chaleur de 2022, la mairie a annoncé dès le 11 mai 2023, vouloir multiplier les points de fraîcheur. A cet effet, dès le déclenchement du niveau de vigilance orange, la ville augmentera les horaires d'ouverture des piscines de 7h à 22h contre 12h à 19h en temps normal et en moyenne.



## 32. RENFORCER LA SÉCURISATION DES ESPACES DE BAINADES SURVEILLÉES AVEC LES BNSSA ET LES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS

Pour enrayer le fléau des noyades qui cause chaque année, en France, environ 1 000 décès, le Gouvernement s'est mobilisé autour de quatre enjeux prioritaires. Cela s'est notamment traduit par la publication d'un décret<sup>15</sup>, le 3 juin 2023, permettant désormais aux titulaires d'un brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA) d'exercer leur mission de surveillant sauveteur en autonomie, et par le lancement d'un grand plan de promotion du métier de maître-nageur sauveteur (MNS).

En France, les noyades accidentelles sont responsables, chaque année, d'environ 1 000 décès. Près de la moitié ont lieu pendant la période estivale, dont 4% dans des espaces de baignades surveillées (publics ou privés). Les résultats de la surveillance épidémiologique (enquêtes NOYADES de Santé publique France) montrent que des températures élevées, voire caniculaires, engendrent des comportements qui accentuent très directement les risques (on se baigne plus, on s'expose davantage).

Dans ce contexte, l'action du Gouvernement pour prévenir les risques de noyades s'est déployée autour de quatre axes prioritaires :

### 1. DÉPLOYER LE « SAVOIR NAGER » AUPRÈS DES ENFANTS

Dès 2019, le Gouvernement a lancé le « Savoir nager » destiné à favoriser l'apprentissage de la natation par les plus jeunes, qui se décline au travers du programme « [d'aisance aquatique](#) » destiné aux 4-6 ans (70 000 enfants bénéficiaires en 2022) et du programme « [j'apprends à nager](#) » destiné aux 6-12 ans, pour garantir à chaque enfant l'acquisition de ce savoir sportif fondamental indispensable à leur épanouissement, leur santé, leur autonomie et leur sécurité. Ces programmes bénéficient d'un financement de l'Agence nationale du Sport qui s'est élevé, en 2022, à près de 5 millions d'euros. Le fonds de dotation de Paris 2024 a contribué également au déploiement de ces programmes à travers la stratégie "[1,2,3... Nagez](#)" permettant ainsi d'augmenter le nombre d'enfants bénéficiaires.



15. Décret n°2023-437 du 3 juin 2023

## 2. LA VALORISATION DE LA FILIÈRE PROFESSIONNELLE ET L'ADAPTATION DU CADRE RÉGLEMENTAIRE



Le Gouvernement agit également pour enrayer la baisse du nombre de professionnels en exercice détenteurs du titre de maître-nageur sauveteur (MNS), observée depuis plusieurs années, sujet majeur de sécurité et de santé publiques. D'après une enquête menée par les professionnels du secteur en 2022, 10% des postes de surveillants saisonniers sont restés vacants dans le courant de l'été 2021 et plus d'1/3 des exploitants interrogés expriment des difficultés de fidélisation de leurs MNS.

La question cruciale de la **valorisation de la filière professionnelle**, des compétences et des métiers, a été largement évoquée avec les organisations syndicales et les employeurs, notamment les collectivités territoriales, lors des [états généraux de la filière aquatique](#) réunis pour la première fois par la ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques le 10 février 2023 dernier à l'INSEP.

Ces états généraux ont permis de partager les diagnostics et de définir un plan d'action autour de la **réglementation, de la formation, des conditions de travail et de la valorisation du métier de maîtres-nageurs sauveteurs**. Ce plan a aussi permis de préciser les échéances pour répondre à la situation d'urgence de la prochaine saison estivale, comme le lancement, avant l'été, d'une grande campagne de communication autour du métier de MNS et d'un plan médias pour augmenter les vocations dans la filière aquatique.

Face aux enjeux de sécurisation des espaces de baignades surveillées (publics ou privés) pendant cette période, les employeurs, au premier rang desquelles les collectivités territoriales, ont souligné l'urgence de permettre de recourir plus facilement aux **titulaires du Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA)**, dans des conditions similaires sur l'ensemble du territoire. Jusqu'à présent, les titulaires de ce brevet ne pouvaient exercer la surveillance en autonomie, hors du cadre de l'assistance à un MNS, que dans certaines conditions (au titre de l'accroissement saisonnier de l'activité et de l'impossibilité de recruter des MNS), sur dérogation accordée par chaque préfet et pour une durée limitée (4 mois maximum).

Le décret<sup>16</sup> du 3 juin 2023 permet désormais aux titulaires d'un BNSSA d'exercer leur mission de surveillant sauveteur **en autonomie, sans caractère dérogatoire**, dans tous les contextes de baignade, qu'elle soit gratuite ou payante.

Cette évolution réglementaire, attendue par nombre de collectivités et de gestionnaires de piscines, permet de renforcer la capacité à recruter des personnels de surveillance et la sécurité des baignades dès cet été.

Le BNSSA est une qualification portée par le ministère de l'Intérieur et le ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative (MSJVA). Environ 7 000 diplômes sont délivrés chaque année. Les organismes de formation au BNSSA sont agréés par arrêté conjoint des deux ministères.

Les MNS restent, quant à eux, **seuls compétents pour exercer à la fois des missions de surveillance et des missions pédagogiques** liées aux activités d'enseignement du savoir-nager. Dans le cadre de travaux en cours sur la promotion du métier dans la fonction publique territoriale (80 % des piscines), un volet d'offre de formation continue et d'accompagnement de la carrière de MNS sera proposé par le CNFPT avec le partenariat du MSJVA.

### 3. LES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION DU GRAND PUBLIC

Les ministères chargés des sports et de la santé, et Santé publique France, portent depuis plusieurs années des campagnes de sensibilisation sur le risque de noyades accidentelles qui concernent tous les âges et tous les lieux de baignade. Ces [campagnes visent notamment à informer sur les bons comportements à adopter pour éviter les noyades](#), ainsi qu'à promouvoir une approche responsable de l'environnement aquatique par :

- la diffusion d'outils de prévention et d'un kit de communication incluant des supports et messages diffusés aux emplacements clefs pour l'information du public, et spots sur radios locales ;
- la sensibilisation sur le risque de noyades lors des fortes chaleurs avec le rappel des gestes spécifiques pour éviter le choc thermique lors de l'entrée dans l'eau des baigneurs ([affiche sur les risques de noyade en période de fortes chaleurs](#)) ;
- la réalisation de tutoriels vidéo permettant d'inciter à une relation éducative « parents / enfants » autour de l'eau.

En partenariat avec l'institut national de consommation (INC), le MSJVA et le MTSSF, ont également lancé le 17 mai 2023, une campagne de prévention sous le slogan « *Vous tenez à eux, ne les quittez pas des yeux !* » afin de sensibiliser le public au risque de noyade des enfants. Cette campagne est centrée sur des [témoignages forts de parents ayant perdu un enfant suite à une noyade](#). Des messages de prévention sont inclus dans chaque vidéo pour rappeler qu'il suffit de quelques secondes pour qu'un enfant se noie et qu'aucun dispositif de sécurité ne remplace la vigilance d'un adulte.

---

16. Décret n°2023-437 du 3 juin 2023

#### 4. LE SUIVI ÉPIDÉMIOLOGIQUE PLUS RÉGULIER DES NOYADES PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE

À la demande des ministres chargés des sports et de la santé, un nouveau dispositif de surveillance épidémiologique des noyades a été mis en place à partir de l'été 2023. Auparavant triennale, la nouvelle surveillance évolue vers un suivi annuel avec l'objectif de produire des indicateurs de pilotage pour une prévention adaptée durant la saison estivale. Du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre, le nombre de noyades accidentelles totales et celles suivies de décès sera collecté sur l'ensemble du territoire métropolitain et dans les départements et régions d'outre-mer. Ce nouveau dispositif est déployé par Santé publique France et le « Système National d'Observation de la Sécurité des Activités Nautiques » (SNOSAN) rattaché à l'[École Nationale de Voile et des Sports Nautiques](#) (ENVSAN).

### 33. CONTRÔLER LA QUALITÉ DES EAUX POUR PRÉSERVER LA SÉCURITÉ SANITAIRE DES PRATIQUANTS D'ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NAUTIQUES EN MER ET EN EAU DOUCE

Le maire définit les zones surveillées offrant des garanties de sécurité suffisantes pour l'exercice des activités aquatiques et nautiques, dont la police spéciale lui incombe<sup>17</sup>. Il pourvoit d'urgence à toutes les mesures d'assistance et de secours.

Le maire est tenu d'informer le public par une publicité appropriée, en mairie et sur les lieux où les activités aquatiques et nautiques se pratiquent, des conditions dans lesquelles elles sont réglementées.

Connaître la qualité de l'eau en eau de mer ou en eau douce est un moyen pour prévenir tout risque sanitaire pour la santé des pratiquants sur le littoral et à l'intérieur des terres.

Le contrôle sanitaire, mis en œuvre par l'Agence régionale de santé (ARS), porte sur l'ensemble des eaux de baignade ouvertes au public, où l'on s'attend à ce qu'un grand nombre de personnes se baignent et qui n'ont pas fait l'objet d'une interdiction permanente.

Si au cours de l'été, un résultat témoigne d'une dégradation de la qualité de l'eau, des prélèvements de contrôle sont réalisés dans les meilleurs délais jusqu'au retour à une situation conforme à la réglementation en vigueur, afin de garantir ainsi l'absence de risque sanitaire pour les baigneurs.

En tant que titulaire du pouvoir de police sur sa commune, il appartient au maire d'interdire ou de limiter la baignade par la prise d'un arrêté municipal en cas de danger ou de contamination des eaux et de prendre les mesures d'information du public appropriées.

Le préfet peut se substituer au maire si nécessaire, en particulier lorsque des contaminations touchent plusieurs communes.

---




17. Article L. 2213-23 du Code général des collectivités territoriales



Des informations sont disponibles dans la rubrique « [Qualité de l'eau](#) » du site Internet du ministère chargé de la Santé, qui met à disposition une carte listant les sites de baignade déclarés pour la saison balnéaire en cours, le classement de ces eaux au cours des trois dernières années, le lien vers les documents de synthèse des profils de baignade (études de vulnérabilité du site), et les résultats du contrôle sanitaire des dernières années.

Le site propose également des informations sur la réglementation en vigueur en matière de sécurité sanitaire des eaux de baignade, des modalités du contrôle sanitaire mis en place par les ARS, des règles de classement des sites de baignade, ainsi que des recommandations générales et des recommandations sanitaires adaptées.

Par ailleurs, depuis la saison balnéaire 2021, des informations relatives à la qualité des sites de baignade (classement), aux résultats des derniers résultats d'analyse et aux éventuelles interdictions de baignade en cours sont disponibles sur la [plateforme Recosanté](#).

EAU CONFORME		Eau de qualité excellente	
		Eau de bonne qualité	
		Eau de qualité suffisante	
EAU NON CONFORME		Eau de qualité insuffisante	

## 34. RENFORCER LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS ET L'INFORMATION DES EMPLOYEURS LORS DES ÉPISODES DE VAGUES DE CHALEUR

Les épisodes de vagues de chaleur peuvent avoir un impact sur les entreprises, leur activité et les travailleurs. Des actions peuvent être menées en amont et lors des vagues de chaleur afin de limiter ces impacts et de s'y adapter, qu'il s'agisse d'aménagements ou de travaux sur le cadre de travail ou de bonnes pratiques.

### PROTECTION ET INFORMATION

L'action n°11 du [plan national de gestion des vagues de chaleur](#) prévoit la création d'un guide à destination des entreprises concernant les travaux réalisables dans les bureaux et communication sur les comportements à adopter dans son bureau.

L'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS) a publié plusieurs [supports qui apportent des conseils pratiques visant à agir sur la conception et l'aménagement des lieux et des postes de travail pour lutter contre les risques liés à la chaleur](#).

Tout au long de la veille saisonnière, le ministère du Travail, du Plein emploi et de l'Insertion, les directions régionales de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités, et les organismes de prévention communiquent auprès des travailleurs et des employeurs.

### RENFORCEMENT DES CONTRÔLES

L'action n°12 du [plan national de gestion des vagues de chaleur](#) prévoit un renforcement des contrôles de l'inspection du travail pendant une vague de chaleur.

Tout au long de la période de vigilance, il est demandé aux agents de contrôle de procéder à des contrôles d'entreprises ciblés sur les secteurs d'activités les plus concernés. Ainsi, une attention particulière devra être portée aux activités exposant davantage les travailleurs au risque de chaleur, telles que les activités en extérieur.

En cas de passage en vigilance rouge (canicule extrême), ces interventions seront d'autant plus renforcées.

L'ensemble des obligations des employeurs est rappelé dans la fiche O2/K du [Guide ORSEC départemental S6 : disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur »](#) – disposition spécifique « gestion sanitaire des vagues de chaleur ».

Une vigilance particulière sera portée à l'emploi des jeunes travailleurs car il est interdit aux employeurs d'affecter des jeunes aux travaux exposant à des températures extrêmes susceptibles de nuire à leur santé<sup>18</sup> ; il n'existe pas de dérogation à cette interdiction.

---

18. Article R. 4153-36 du Code du travail

PARTIE 2

**SOBRIÉTÉ  
DES USAGES  
EN EAU  
ET EN ÉNERGIE**



# SOBRIÉTÉ HYDRIQUE

L'eau est une ressource indispensable pour notre santé, nos écosystèmes et notre économie mais c'est aussi une ressource en tension et les évolutions dans sa disponibilité sont le premier marqueur du changement climatique.

Alors que les années précédentes ont été marquées par des sécheresses importantes ayant affecté un très grand nombre de territoires et que le maintien de la qualité de l'eau est un enjeu majeur des prochaines années, il est nécessaire de s'adapter dès aujourd'hui et de changer nos habitudes pour mieux préserver cette ressource.

Pour répondre à ces enjeux, et en application de la première mesure du [plan d'action pour une gestion résiliente et concertée de l'eau](#), le ministère en charge des Sports, en collaboration avec les acteurs du secteur, travaille à l'élaboration d'une feuille de route « sobriété hydrique » à horizon 2030 visant à limiter le prélèvement et la consommation d'eau pour les usages sportifs. Y seront mises en avant des solutions organisationnelles, des bonnes pratiques, des innovations technologiques et la nécessité de former les gestionnaires des infrastructures et les pratiquants à ces mesures de sobriété hydrique.

## 35. RELAYER LA CAMPAGNE DE COMMUNICATION NATIONALE, EN S'APPUYANT SUR LES ACTEURS DU SPORT, POUR SENSIBILISER À LA PRÉSERVATION DE LA RESSOURCE EN EAU

La campagne de communication nationale « [Chaque geste compte, préservons nos ressources](#) », lancée à l'été 2023 par le Gouvernement afin de sensibiliser à la préservation de la ressource en eau, est reconduite.

Cette campagne s'inscrit au sein du plan d'action pour une gestion résiliente et concertée de l'eau.

Le Gouvernement invite ainsi à adopter au quotidien six gestes simples afin de réduire sa consommation d'eau :

- Installer un mousseur sur les robinets et un pommeau de douche économe ;
- Vérifier et réparer les fuites ;
- Prendre une douche (4-5 minutes), éviter les bains ;
- Installer un récupérateur d'eau de pluie ;
- Installer un goutte-à-goutte ;
- Planter des plantes peu gourmandes en eau.

Cette campagne permet de rappeler que nous devons tous agir à notre échelle afin de préserver cette ressource capitale.

Les acteurs du sport s'engagent à relayer auprès de leurs réseaux, des pratiquants, des supporters et spectateurs, leurs supports, la reprise ou l'adaptation des messages gouvernementaux.

Le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) s'engage, quant à lui, à relayer les campagnes de communication nationales pour sensibiliser ses membres (fédérations, structures affiliées déconcentrées) à la préservation de la ressource en eau. Les loisirs sportifs marchands les relayeront également auprès de leurs usagers.

### **36. ASSURER UN SUIVI RÉGULIER DES CONSOMMATIONS D'EAU DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES ET FORMER LES GESTIONNAIRES DES INFRASTRUCTURES AUX ÉCOGESTES EN MATIÈRE DE SOBRIÉTÉ HYDRIQUE**

Effectuer un suivi de sa consommation d'eau est indispensable pour repérer les fuites (jusqu'à 20 % des dépenses d'eau selon le mode de gestion de l'eau de la collectivité) mais aussi et surtout pour identifier et profiter des gisements de sobriété d'une part et mesurer l'efficacité des actions menées d'autre part. Autrement dit, un diagnostic des consommations d'eau n'est pas une fin en soi mais une étape préalable obligatoire pour construire une stratégie durable de baisse de la consommation d'eau et, in fine, pouvoir objectiver les volumes utilisés et valoriser les efforts fournis.

Il est fortement préconisé à l'ensemble des équipements sportifs, privés ou publics, d'effectuer un suivi annuel de leurs consommations d'eau et plus particulièrement de :

- s'équiper de compteurs télérelevés ou de planifier à intervalle régulier (tous les trois mois par exemple) le relevé des consommations ;
- communiquer ces informations à leur tête de réseau (collectivités, loisirs sportifs marchands, mouvement sportif) ;
- rendre accessibles les relevés de consommations aux clubs utilisateurs des infrastructures sportives afin qu'ils puissent eux-mêmes constater les résultats des efforts consentis.

L'installation de sous-compteurs peut être recommandée pour pouvoir identifier les principaux postes de consommation et cibler les interventions sur les équipements ou usages les plus consommateurs.

La comparaison de deux relevés sur des périodes d'activité similaire doit permettre de détecter des fuites, ces dernières pouvant également être repérées par une vérification annuelle des différents équipements.

Des gestes simples permettent par ailleurs d'économiser l'eau au quotidien. Un bon contrôle et entretien des différents équipements (par ex. contrôle des buses des arroseurs et vérification de la portée, du niveau et de l'homogénéité de la pluviométrie, renouvellement des joints, nettoyage du tartre, réglage des temporisateurs, contrôle de la pression) et des

actions préventives sur la plomberie sont des leviers incontournables d'économie d'eau. Ces actions doivent être réfléchies avec les prestataires ou services techniques, qui doivent être formés à ces écogestes, pour être intégrées dans les plans de charge.



### 37. OPTIMISER LA CONSOMMATION D'EAU DES INFRASTRUCTURES SPORTIVES PAR L'INSTALLATION DE SYSTÈMES HYDRO-ÉCONOMES

Les infrastructures sportives consomment de l'eau notamment avec les douches et les sanitaires. En moyenne, un gymnase induit la consommation de 300 à 800 m<sup>3</sup> d'eau par an. Il existe pour l'ensemble des équipements (robinets, chasse-d'eau ou pommeaux de douche) des solutions hydro-économiques permettant de diviser par deux ou trois les consommations d'eau :

- **Aérateur économe** : ces éléments s'installent sur les robinets et permettent de mélanger de l'air à l'eau sous pression en sortie. Le débit d'eau est ainsi réduit jusqu'à 50% de sa valeur initiale. La mise en place est très simple puisqu'il suffit de visser le mousseur ou de le fixer à l'extrémité du robinet.
- **Chasse d'eau double débit** : le principe est de disposer de deux débits pour la chasse d'eau (généralement 3 ou 6 litres) ce qui permet de limiter le flux d'eau. Il existe également des chasses d'eau « Start/Stop ». Pour les sanitaires plus anciens, les réservoirs ont généralement une contenance comprise entre 9 et 12 litres. Il est possible de mettre dans le réservoir des éco-plaquettes qui réduisent le volume de chasse tout en conservant la pression utile. Elles permettent de diminuer de 3 litres le volume de chaque chasse.

- **Presto** : dans certains cas, même si le débit est adapté, le point d'eau génère des pertes à cause d'un temps d'utilisation trop long. Des robinets à temporisation existent pour pallier ce problème et permettent, grâce à une pression, de délivrer un débit pendant un temps défini et de supprimer les oublis.
- **Pomme de douche faible débit** : les débits des pommes de douches sont parfois trop importants, souvent 12 à 15 litres/min. Certains gestionnaires d'équipements se sont également aperçus que leurs douches avaient un débit trop important par rapport à la nécessité du sportif. Ils ont intégré ce système sur les douches, ce qui a eu pour effet de ramener le débit à 6 litres/minute sans pour autant diminuer le confort.
- **Temporisation de la douche** : mise en place d'une temporisation inférieure à 30 secondes qui permet de réduire la consommation d'eau.
- **Réducteur de pression** : certains bâtiments sont alimentés avec une pression trop élevée (supérieure à 3 bars) dans les canalisations. Des réducteurs de pression peuvent alors être installés, en aval du compteur, afin de rétablir une pression correcte, ce qui réduit le débit à l'ouverture des robinets et engendre ainsi des économies d'eau.

Attention, il convient de bien choisir un système hydro-économe adapté à l'usage prévu (forte fréquentation et accessibilité au grand public).



À titre d'illustration, la communauté urbaine de Caen La Mer s'est engagée à limiter la consommation d'eau dans ses équipements sportifs avec la pose de pommeaux de douche ludiques et intuitifs. Depuis le mois d'avril 2023, les équipements sportifs de Caen La Mer (piscines et patinoire) sont ainsi équipés de pommeaux de douche indiquant à son utilisateur le nombre de litres d'eau consommés : une lumière LED change de couleur en fonction de la consommation d'eau en temps réel et grâce à ces variantes de couleurs, chacun peut facilement suivre sa consommation d'eau.

Selon le [site internet de la communauté urbaine](#), le coût de ce nouveau système de douches, s'élève à 4 626 € HT pour l'ensemble des équipements sportifs de Caen La Mer.

Selon les estimations, ce dispositif pourrait permettre une économie d'eau de 20% par rapport à la consommation actuelle.

## 38. LIMITER, NOTAMMENT PAR L'INNOVATION, L'UTILISATION DE LA RESSOURCE EN EAU POUR LES USAGES SPORTIFS



Il devient également impératif de limiter la consommation d'eau pour les usages sportifs autres que les douches et sanitaires (arrosage, piscines, nettoyage...).

S'agissant de l'arrosage des surfaces, des innovations permettent de mieux apprécier le besoin réel en eau de la surface (longueur racinaire pour les terrains gazonnés, humidité du sol, exposition au soleil de la surface, conditions météorologiques passées et à venir, etc.) et de mieux calibrer les quantités et la périodicité. Par exemple :

- l'utilisation d'un pluviomètre permet de mesurer l'apport naturel en eau et donc de ne pas arroser lorsque cet apport naturel par la pluie est suffisant ;
- le recours à des dispositifs de mesure de l'évapotranspiration permet d'éviter d'arroser aux heures les plus chaudes.

À plus long terme, recourir à de nouvelles techniques comme les solutions de subirrigation qui humidifient le sol par capillarité tout en évitant l'effet asséchant de l'air et de l'évaporation permet non seulement de consommer moins d'eau mais aussi d'utiliser les eaux de pluie grâce à des systèmes de récupération intégrés. La construction de ce type de sols commence ainsi à se déployer, comme le montre le choix fait par l'OGC Nice.

Du côté des piscines, de nombreuses solutions technologiques sont déjà utilisées pour optimiser les traitements de l'eau, réduire l'évaporation de l'eau du bassin (ex. couverture des bassins), améliorer la circulation de l'eau dans les pédiluves (ex. en jouant sur le débit de l'eau) ou encore optimiser le nettoyage des filtres (par ex. en l'adaptant au niveau d'encrassement des filtres plutôt qu'être systématique à une fréquence donnée).

Un accompagnement des gestionnaires publics et privés des infrastructures s'avère nécessaire pour qu'ils aient connaissance à la fois de ces solutions innovantes permettant de réduire leur consommation d'eau et des dispositifs financiers existants leur permettant de faire appel à ces solutions.

## 39. MIEUX ANTICIPER LA MISE EN ŒUVRE DES DÉCISIONS DE RESTRICTION D'USAGES DE L'EAU



Le [Guide national sur la sécheresse](#), révisé en 2023, vise à assurer le respect des équilibres naturels, des usages prioritaires de santé, sécurité civile et d'approvisionnement en eau potable tout en conciliant les usages sur les territoires. Il vient notamment préciser les modalités de concertation et de gouvernance au niveau local en matière de gestion de la sécheresse, les conditions de déclenchement des mesures de restriction ainsi que le contenu des mesures minimales à prendre en fonction du niveau de restriction.

Pour tous les usagers de l'eau, quatre niveaux de restrictions sont fixés par les préfetures, en fonction du niveau des nappes phréatiques et des cours d'eau :

### VIGILANCE

Incitation des particuliers et des professionnels à économiser l'eau (niveau de sensibilisation, pas de restriction).

### ALERTE

Réduction de tous les prélèvements en eau et interdiction des activités impactant les milieux aquatiques. Restrictions d'arrosage, de remplissage et de vidange des piscines privées non collectives, de lavage de véhicules et d'irrigation de cultures.

### ALERTE RENFORCÉE

Réduction de tous les prélèvements en eau et interdiction des activités impactant les milieux aquatiques. Restrictions renforcées d'arrosage, de remplissage et de vidange des piscines à usage collectif, de lavage de véhicules et d'irrigation de cultures.

### CRISE

Ce niveau est déclenché pour préserver les usages prioritaires. Interdiction des prélèvements en eau pour l'agriculture (totalement ou partiellement), pour de nombreux usages domestiques et pour les espaces publics.

Concernant l'arrosage des terrains de sport, hippodromes et golfs, les mesures minimales de restriction des usages de l'eau sont les suivantes :

**Tableau des mesures minimales de restriction des usages de l'eau (1)**

Légende des usagers : P= Particulier, E= Entreprise, C= Collectivité, A= Exploitant agricole

Pour rappel : ces mesures ne sont pas applicables dès lors qu'il y a utilisation d'eaux de pluie récupérées et dès lors que les prélèvements sont réalisés à partir de retenues de stockage déconnectées de la ressource en eau en période d'étiage.

Usages	Vigilance	Alerte	Alerte renforcée	Crise (2)	P	E	C	A
Arrosage des terrains de sport et hippodromes.	Sensibiliser le grand public et les collectivités aux règles de bon usage d'économie d'eau.	Interdit entre 11h et 18h.		Interdit (sauf autorisation du service police de l'eau pour un arrosage réduit de manière significative pour les terrains d'entraînement ou de compétition à enjeu national ou international avec interdiction de 9h à 20h). (5)		x	x	
Arrosage des golfs. (6) (Conformément à l'accord cadre golf et environnement 2019-2024).		Interdit de 8h à 20h. Réduction des volumes de 15 à 30 %	Interdit, à l'exception des greens et départs. Réduction des volumes d'eau moins 60 %	Interdit, à l'exception des greens, par un arrosage réduit à 350 m <sup>3</sup> /semaine maximum par tranche de 9 trous (entre 20h et 8h), sauf en cas de pénurie d'eau potable. Réduction d'au moins 80 % des volumes habituels.	x	x	x	

Or, l'arrosage des pelouses sportives est indispensable pour :

- garantir l'élasticité du gazon, gage de sécurité pour les joueurs en réduisant le risque traumatologique. La pratique à haut niveau du football et du rugby, à l'entraînement comme en match, induit en effet pour le sportif un contact direct avec la surface de jeu et la sécurité des utilisateurs doit être assurée par un revêtement réunissant des qualités complémentaires : amortissement des chocs, faible abrasivité, sûreté des appuis, absence de risques toxiques, etc. ;
- assurer la survie du gazon<sup>19</sup>, condition impérative de maintien de l'activité économique et l'emploi de la filière sport. Par exemple, selon la Ligue Nationale de Rugby (LNR), le coût de la réfection d'un terrain, d'une durée de 6 mois, avoisine ainsi 25 000 €, et ce délai génère des surcoûts d'organisation des championnats. De la même façon, un ré-engazonnement total d'un green, qui n'aurait pas été arrosé régulièrement avec un volume minimum, peut coûter jusqu'à 200 000 € pour un golf de 18 trous et entraîner une fermeture pendant 9 mois.

19. Un gazon bien enraciné est plus résistant.

La quantité d'eau utilisée pour arroser un terrain de compétition de rugby professionnel s'élève, selon la LNR, à 6 800 m<sup>3</sup> si le terrain est naturel (au nombre de 10), à 8 300 m<sup>3</sup> s'il s'agit d'un terrain naturel élaboré renforcé (au nombre de 13) et à 2 500 m<sup>3</sup> s'il s'agit d'un terrain synthétique (au nombre de 7).

Selon la Ligue de Football Professionnel (LFP), la consommation moyenne<sup>20</sup> d'une pelouse de football professionnel (au nombre de 165<sup>21</sup> sur un total de 25 000 pelouses) s'élève à 6 150 m<sup>3</sup>, ce chiffre variant avec la situation géographique du stade, les conditions météorologiques, les travaux de rénovation de la pelouse, le type de graminées et l'utilisation qui est faite du stade. Hors sport professionnel, l'arrosage d'un terrain de football nécessite 2 500 m<sup>3</sup> selon l'Andiiss.

L'arrosage d'un golf de 9 trous représente, quant à lui et selon la Fédération Française de Golf, une consommation annuelle moyenne de 25 000 m<sup>3</sup> en sachant que les golfs ont déjà réduit, depuis 2006 et grâce à des innovations et des comportements plus sobres, leur consommation d'eau de 14 % et que la filière golf s'est engagée à réduire de 15 % supplémentaires les volumes d'eau d'ici 2030.

Les terrains d'équitation en herbe sont, quant à eux, peu nombreux (une dizaine en France métropolitaine seulement)<sup>22</sup> et consomment environ deux fois moins d'eau que les terrains en sable.

Afin de mieux objectiver les besoins du secteur sport, d'anticiper toute mesure de restriction et conforter la prise de décision en amont des dites mesures, il convient :

- de lister, à partir de critères définis de façon homogène pour les différentes disciplines, les terrains d'entraînement ou de compétition à enjeu national ou international qui bénéficient, en situation de crise, d'une autorisation d'arrosage réduit hors 9h-20h ;
- de communiquer le calendrier des compétitions auprès des autorités locales. En pratique, il est demandé aux organes départementaux des fédérations de transmettre leurs calendriers de compétition à leur direction départementale des territoires (DDT). Ils pourront se mettre en lien, autant que de besoin, avec leur comité départemental olympique et sportif (CDOS) qui peut tenir un rôle de guichet unique pour la transmission de ces informations ;
- d'améliorer la représentativité des acteurs du sport (institutionnels, économiques, associatifs...) dans les instances des comités de bassin qui se réunissent en amont de la prise d'un arrêté sécheresse par le préfet.

20. Statistiques de la saison 2022-2023 marquée par des fortes chaleurs.

21. comprenant les stades de compétition et les terrains d'entraînement.

22. Ils sont utilisés uniquement pour la compétition et se sont raréfiés ces dernières années.

Concernant les piscines et le lavage du matériel, les mesures minimales de restriction des usages de l'eau sont les suivantes :

**Tableau des mesures minimales de restriction des usages de l'eau (1)**

Légende des usagers : P= Particulier, E= Entreprise, C= Collectivité, A= Exploitant agricole

Pour rappel : ces mesures ne sont pas applicables dès lors qu'il y a utilisation d'eaux de pluie récupérées et dès lors que les prélèvements sont réalisés à partir de retenues de stockage déconnectées de la ressource en eau en période d'étiage.

Usages	Vigilance	Alerte	Alerte renforcée	Crise (2)	P	E	C	A
Remplissage et vidange des piscines à usage collectif <sup>3</sup>	Sensibiliser le grand public et les collectivités aux règles de bon usage d'économie d'eau.	Autorisé.	Remplissage interdit sauf remise à niveau ou en cas de premier remplissage ou pour la réglementation pour raisons sanitaires <sup>15 et 16</sup>	Remplissage interdit sauf remise à niveau ou si demandé par l'ARS ou la réglementation pour raisons sanitaires <sup>15 et 16</sup>		x	x	
Lavage de véhicules en station. (4)		Autorisé sur les pistes équipées de haute-pression ou équipées de système de recyclage (minimum 70 % d'eau recyclée) ou portique programmé ÉCO sur ouverture partielle.		Interdit.	x	x	x	x
Lavage de véhicules chez les particuliers.		Interdit à titre privé à domicile <sup>16</sup> .			x			

L'ensemble des arrêtés est disponible auprès des services du ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires (<https://vigieau.gouv.fr/>).

Pour rappel, une cellule ministérielle de coordination et d'anticipation est active durant chaque période estivale (15 juin – 15 septembre, sauf épisode particulier) afin d'apporter, en lien avec les services de l'État compétents, notamment territoriaux, un accompagnement aux acteurs du secteur sportif, et pour permettre son fonctionnement, il a été demandé à chaque préfecture de nommer une personne référente. La cellule est joignable à [DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr](mailto:DS.CELLULE-ETE@sports.gouv.fr).

## 40. FACILITER LE RECOURS AUX EAUX NON CONVENTIONNELLES POUR CERTAINS USAGES SPORTIFS

### EAUX USÉES TRAITÉES

L'utilisation des eaux usées traitées contribue à économiser la ressource en eau en se substituant à des prélèvements dans la nature, voire à l'utilisation d'eau potable pour certains usages qui n'en ont pas besoin.

Le recours aux eaux usées traitées est autorisé pour l'arrosage des golfs et des stades à condition de respecter des normes sanitaires et environnementales strictes fixées par [l'arrêté du 14 décembre 2023 relatif aux conditions de production et d'utilisation des eaux usées traitées pour l'arrosage d'espaces verts](#). Déposée auprès d'un guichet unique (le préfet de département), la demande doit ainsi être accompagnée d'un « dossier permettant de justifier de l'intérêt du projet par rapport aux enjeux environnementaux, et démontrer sa compatibilité avec la protection de la santé humaine et animale ainsi que de l'environnement ». Par exemple, la réutilisation des eaux usées traitées (REUT) pour l'arrosage des espaces verts est interdite à l'intérieur d'un périmètre de protection rapprochée de captage d'eau destinée à la consommation humaine. Certaines conditions d'utilisation d'eaux usées traitées, comme la brumisation (par exemple des courts de tennis en terre battue), restent aussi prohibées pour des raisons sanitaires.

À ce jour, 24 golfs en France s'approvisionnent grâce à l'utilisation des eaux usées traitées par les stations d'épuration. À titre d'illustration, le golf du Cap d'Agde est arrosé à 70% à partir d'eaux recyclées depuis 2021 (pour un coût de l'opération de 5,5 millions d'euros et une économie d'environ 200 000 m<sup>3</sup> d'eau potable par an). La FF Golf a identifié, en lien avec les industriels de l'eau, 186 golfs pour lesquels la REUT est envisageable et s'est engagée à multiplier par deux d'ici fin 2025 le nombre de golfs engagés sur un projet de REUT.

La solution de la REUT est aussi de plus en plus retenue pour des terrains de football ou de rugby. Par exemple, le stade Pierre de Coubertin de la ville de Cannes est arrosé avec des eaux usées depuis août 2023, et le Stade Toulousain va opter pour la réutilisation des eaux usées traitées pour l'arrosage du terrain du stade Wallon. C'est également le cas à Dinard où la municipalité, avec l'exploitant Véolia, a permis la mise en place d'un réseau de circulation de l'eau de la station d'épuration au stade de Port-Blanc pour l'arrosage des pelouses. Cela représente une réutilisation de 5 700 m<sup>3</sup> chaque année pour 200 000 € d'investissement. Concrètement, les eaux usées traitées de la station d'épuration de Dinard subiront un traitement additionnel qui leur permettra d'être utilisées pour l'arrosage du stade de Port Blanc, situé à proximité de la canalisation de rejet. Le traitement s'effectuera via une unité conteneurisée comprenant une filtration et une désinfection (UV + Chlore).

Il est toutefois important de rappeler que la REUT ne doit pas être perçue comme une solution isolée. Le [rapport de la Mission Flash REUT 2023](#) souligne en effet la nécessité d'adopter une stratégie territoriale holistique pour la gestion de l'eau et met également en garde contre les implications économiques et environnementales de la REUT. Cette alerte est particulièrement justifiée dans les zones littorales où la REUT est généralement considérée comme bénéfique mais où ses impacts sur l'environnement récepteur (pollution chimique et bactériologique) doivent être impérativement mesurés et analysés pour éviter tout effet néfaste sur les écosystèmes locaux.

## EAUX DE PLUIE

Depuis [l'arrêté du 21 août 2008 relatif à la récupération des eaux de pluie et à leur usage à l'intérieur et à l'extérieur des bâtiments](#), l'arrosage des espaces verts accessibles au public peut être fait à partir d'eaux de pluie, s'il est effectué en dehors des périodes de fréquentation du public.

À date, 21 % des clubs du TOP14 et PRO D2 ont des moyens de stockage de l'eau de pluie.

Les équipements permettant la récupération d'eau de pluie (bassin ou poche) sont également présents dans la plupart des projets neufs de centres équestres, et beaucoup de rénovations ont aussi été entreprises ces dernières années. L'hippodrome de Vincennes constitue l'exemple le plus abouti avec une récupération intégrale des eaux de pluie et de drainage du site et un stockage dans des bassins. Néanmoins, la nécessité d'arroser les aires de travail et d'utiliser les eaux pendant les heures de présence du public (par exemple, douches des chevaux) rend complexe son application dans la filière équine.

Deux tiers des clubs de motocyclisme ont aussi mis en place des moyens de rétention d'eau. La moitié des répondants à l'enquête faite par la FF Motocyclisme ont des bassins artificiels et 20% ont des citernes enterrées et hors sol. La grande majorité des volumes de ces moyens de stockage est comprise entre 300 et 500 m<sup>3</sup>.

Par ailleurs, [l'arrêté du 21 août 2008](#) autorise le recours aux eaux de pluie à l'extérieur du bâtiment pour des usages domestiques. Le rinçage du matériel sportif pouvant être considéré comme un usage domestique, l'eau de pluie peut donc être utilisée pour nettoyer des articles de sport à l'extérieur : bateaux et autres embarcations, cycles, motos, etc, selon le cadre réglementaire en vigueur et à venir.

## 41. VIDANGER LES PISCINES AU CAS PAR CAS ET RÉUTILISER LES EAUX DE VIDANGE

Depuis l'[arrêté du 7 avril 1981 modifié relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines](#), les gestionnaires de piscines à usage collectif (hors baignades à remous, bassins individuels et sans remous et pataugeoires qui disposent de leurs propres fréquences de vidange) ont l'obligation de vidanger leurs bassins une fois par an au minimum (contre deux fois auparavant). Cette vidange permet d'assurer le nettoyage complet et la désinfection des bassins et des installations et vise également à garantir le renouvellement de l'eau de la piscine dont la qualité ne peut plus être assurée par le traitement habituel. Elle s'accompagne également de travaux de réfection nécessaires (ex : réfection du carrelage, parois du bassin). Elle vise ainsi à assurer la sécurité sanitaire des baigneurs en prévenant la survenue de pathologies pouvant être associées à la baignade en piscine (infections cutanées, affections de la sphère ORL, troubles intestinaux, etc.). À cet égard, l'Anses a réaffirmé, dans son [avis du 12 novembre 2019](#), l'importance de maintenir cette opération de vidange, tout en rappelant sa recommandation de retour à une vidange semestrielle.

Malgré la réduction de la fréquence des vidanges en 2017, cette pratique est extrêmement consommatrice, tant en terme d'eau que d'énergie. Une vidange annuelle d'une piscine représente ainsi en moyenne sur l'année un volume entre 7 et 30 litres par baigneur (selon la longueur et la profondeur du bassin), soit à l'échelle nationale, l'équivalent de 3 milliards de litres d'eau par an.

Depuis l'épisode de sécheresse de l'été 2021, et tel que déjà rappelé à l'occasion de la parution du [plan de sobriété énergétique du sport](#) en octobre 2022, les gestionnaires peuvent reporter exceptionnellement les opérations de vidange programmées en période de sécheresse, sous réserve :

- du respect des exigences de qualité réglementaires de l'eau du bassin ;
- que ces opérations soient reprogrammées à l'issue de la période d'étiage, et si possible sur la même année ;
- d'en informer officiellement l'Agence régionale de santé au préalable.

Il convient désormais d'aller plus loin et, en cas de sécheresse, d'anticiper la possible interdiction de remplissage des bassins ou de permettre un remplissage partiel après une vidange sur les piscines publiques à usage collectif sachant qu'un risque bactériologique est inéluctable au bout de 15 jours sur un bassin vide. Il est rappelé qu'en période de sécheresse avec restriction d'usage (remplissage interdit), l'ARS peut demander le remplissage des bassins pour des raisons sanitaires (ex : problème de qualité d'eau imposant la vidange partielle ou complète du bassin).

Afin d'évaluer l'opportunité de réviser cette fréquence minimale de vidange (existante à ce jour en Europe uniquement en Belgique et en France), le ministère chargé de la santé a ainsi saisi l'Anses, en juin 2023, d'une nouvelle demande d'expertise afin d'évaluer l'intérêt, si cela est justifié d'un point de vue sanitaire, d'une vidange au cas par cas en fonction d'un indicateur de vieillissement et / ou de dégradation de la qualité de l'eau.

Jusqu'à présent, pour les usages domestiques, le recours à l'eau potable était la règle généralement applicable, avec des exceptions notamment pour les eaux de pluie et une dérogation devait être demandée aux Agences régionales de santé pour réutiliser l'eau des bassins in situ ou la mettre à disposition pour autrui pour l'arrosage d'espaces verts. Par conséquent, aujourd'hui, seulement 0,5% de l'eau des vidanges est récupéré en France contre 20% en Espagne par exemple.

Parmi les réponses à la mise en œuvre du [plan d'action pour une gestion résiliente et concertée de l'eau de mars 2023](#), le [décret du 12 juillet 2024](#) permet des utilisations d'eaux impropres à la consommation humaine pour certaines usages domestiques lorsque la qualité de ces eaux n'a aucune influence, directe ou indirecte, sur la santé du public et des usagers du bâtiment. Pour les piscines à usage collectif, les eaux provenant exclusivement des opérations de vidanges complètes des bassins, des vidanges partielles liées à l'obligation de renouvellement d'eau journalier, des pédiluves et rampes d'aspersions pour pieds, ainsi que du lavage des filtres peuvent être ainsi utilisées sur simple déclaration préfectorale pour l'évacuation des excréta, l'alimentation de fontaines décoratives, le nettoyage des surfaces extérieures dont le lavage des véhicules lorsqu'il est réalisé exclusivement au domicile et l'arrosage des espaces verts à l'échelle des bâtiments. À titre expérimental et jusqu'au 31 décembre 2034, les eaux issues des piscines peuvent aussi être utilisées pour le lavage des sols en intérieur (hors plages de piscines) et l'arrosage des jardins potagers.

# SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

Face à l'accélération du changement climatique et dans un contexte de recrudescence des tensions internationales à l'été 2022, le Gouvernement s'est fixé l'objectif de réduire de 10 % la consommation énergétique en deux ans considérant cet effort comme la première étape pour réduire la consommation d'énergie de 40 % d'ici 2050. Dans ce contexte et alors que l'enjeu de sobriété énergétique est central pour l'avenir des pratiques sportives, le ministère en charge des Sports a bâti, en co-construction avec l'ensemble des acteurs du secteur, un [plan de sobriété énergétique du sport](#) composé de 40 mesures ambitieuses. Publié en octobre 2022, évalué tout au long de l'année 2022-2023, ce plan a tenu ses promesses et de nouvelles mesures, notamment relatives à la sobriété dite « d'été », ont été intégrées au bilan réalisé en octobre 2023 pour prolonger l'ensemble de ces efforts.

## 42. LIMITER LE RECOURS À LA CLIMATISATION DANS LES INSTALLATIONS SPORTIVES ET LES ÉQUIPER DE MOYENS DE PROTECTION CONTRE LA CHALEUR ÉNERGETIQUEMENT NEUTRES

Si les systèmes de climatisation permettent de rafraîchir l'atmosphère et d'abaisser les températures dans les locaux et installations sportives, ils n'en demeurent pas moins des équipements particulièrement énergivores contribuant au réchauffement climatique.

Il convient donc d'en faire un usage modéré et de limiter leurs consommations, conformément à la mesure n°3 du [plan de sobriété énergétique dans le sport du 13 octobre 2022](#), qui limite le recours à la climatisation en réglant la température au minimum à 26°C. Cette mesure s'accompagne d'une vigilance sur le gaspillage énergétique.

Le ministère de la Transition énergétique a pris un [décret, n°2022-1295](#), visant à à mettre fin à la pratique de certains commerces qui climatisaient leurs locaux tout en gardant les portes ouvertes. Il est dès lors fortement recommandé aux gestionnaires d'équipements sportifs, publics ou privés, de respecter cette mesure simple à mettre en œuvre. Lorsqu'un ou plusieurs de ces systèmes de climatisation fonctionnent, les portes et fenêtres ne doivent pas, en condition normale d'exploitation, être maintenues ouvertes par le gestionnaire de l'équipement, y compris pendant les heures d'ouverture aux usagers. Cette disposition ne s'applique pas lorsque des exigences de renouvellement d'air intérieur le nécessitent ou lorsque les recommandations des autorités sanitaires le préconisent.

À l'occasion du [bilan d'actions du plan de sobriété énergétique du sport](#) paru en octobre 2023, les acteurs du sport ont été invités à prolonger leurs efforts et à :

- installer des moyens de protection, énergétiquement neutres, contre la chaleur : volets opaques, rideaux, etc. ;
- végétaliser les infrastructures sportives (plantation d'arbres, végétalisation des toits et des murs, etc.), pour accroître la capacité d'absorption de la chaleur et du rayonnement solaire.

### 43. CONTINUER DE SENSIBILISER LES CITOYENS À LA RÉDUCTION DE LA CONSOMMATION ÉNERGETIQUE

En octobre 2022, puis en juin 2023, le Gouvernement a initié des campagnes de communication, appelant à la mobilisation de tous, autour de gestes simples et efficaces : « [Je baisse, j'éteins, je décale](#) ».

Parallèlement, la mesure n°29 du [plan de sobriété énergétique du sport](#) prévoit que « *les acteurs du sport, conscients de l'impact et de la visibilité de leur secteur dans la vie des Français, s'engagent à assurer des campagnes de communication sur la sobriété énergétique et sur les gestes écoresponsables des spectateurs via les supports disponibles à l'occasion de leurs compétitions, à travers la reprise ou l'adaptation des messages gouvernementaux* ». Selon le bilan de la mise en œuvre du plan en 2023, la moitié des fédérations et des clubs professionnels ont relayé la communication gouvernementale sur les écogestes et de nombreux acteurs ont également créé ou relayé d'autres campagnes de communication pour sensibiliser le grand public sur les éco-gestes.



Afin d'ancrer la sobriété dans la durée, les acteurs du sport se sont ainsi engagés à poursuivre cet important travail de sensibilisation à l'égard de nos concitoyens.

### 44. POURSUIVRE LA MISE EN ŒUVRE EFFECTIVE DES MESURES D'ÉTÉ DU PLAN DE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE DU SPORT

Un comité a été mis en place pour suivre l'application des 40 mesures du [plan de sobriété énergétique du sport](#) publié le 13 octobre 2022.

Le 22 février 2023, les acteurs du monde sportif ont fait un [point d'étape sur les mesures de sobriété mises en œuvre dès l'automne 2022](#) et ont évoqué les moyens de les pérenniser et d'intensifier encore leurs actions en faveur de la diminution de la consommation énergétique.

Ce 1<sup>er</sup> bilan a été complété par une seconde enquête, en juillet 2023, intégrant des questions sur les conditions de réussite et les principaux obstacles rencontrés pour chacune des mesures du plan, obtenant des réponses de près de 1 750 acteurs. Le [bilan](#) sur l'année écoulée fait état de résultats positifs et encourageants ; les acteurs du sport ayant contribué pleinement à la réduction nationale de la consommation énergétique, tous secteurs confondus, de 12 % sur un an. Ainsi, sur les 40 engagements qui composent le plan de sobriété énergétique du sport, 32 mesures (80 %) ont été mises en œuvre, 6 (15 %) nécessitent un suivi renforcé ou un ajustement, et 2 mesures prévues en cas de délestage n'ont pas eu à être activées.

  
MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Chaque  
geste compte**  
ÉCONOMISONS L'ÉNERGIE

# PLAN DE SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE DU SPORT



Afin de s'assurer que cette sobriété des comportements s'inscrive dans la durée et devienne la norme, la ministre des Sports s'engage auprès de chacun des acteurs dans la poursuite du déploiement du plan.



**MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

95 avenue de France  
75650 Paris cedex 13

[sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

