

RECOMMANDATIONS LORS DE LA PRATIQUE SI CANICULE/FORTE CHALEUR



1 HEURES ET TEMPÉRATURES



- Éviter la pratique lors de températures supérieures à 30° C.
- Éviter la pratique entre 10h et 19h.

5 SE PROTÉGER DU SOLEIL



- Prévoir : casquette (blanche), lunettes de soleil, crème solaire (à appliquer toutes les 2 heures), parasol.

2 HYDRATATION



- Boire de l'eau, s'hydrater régulièrement, même en l'absence de soif.
- Ne pas consommer d'alcool.

6 SE VÊTIR LÉGÈREMENT



- Porter des vêtements amples, légers et clairs.
- Porter des chaussures adaptées et des chaussettes fines.

3 SE RAFRAÎCHIR LE CORPS



- S'asperger ou se brumiser le visage et la nuque régulièrement pour réguler la température du corps.

7 SE RESTAURER



- Manger en quantité suffisante.
- Manger si possible 3 heures avant l'activité physique.
- Privilégier des aliments non gras et non sucrés.

4 ADAPTER L'ACTIVITÉ



- Ralentir le rythme de pratique, raccourcir la durée de jeu ; privilégier le double au simple.
- Pratiquer de préférence à l'ombre.
- Récupération à l'issue de la pratique : se mettre à l'ombre, s'hydrater et se doucher à l'eau tiède 30' après l'effort.

8 POUR LES TOURNOIS



- Il est recommandé aux juges-arbitres d'adapter les horaires de programmation pour tous.

En cas de malaise, de céphalées, de nausées ou de vomissements, appelez le 15.

