



# Urgence canicule

Visio Comité directeur fédéral 22 juin 2026



Il est demandé aux structures de faire remonter à la Directrice Technique Nationale au fil de l'eau les éléments suivants :

# Les niveaux de vigilance



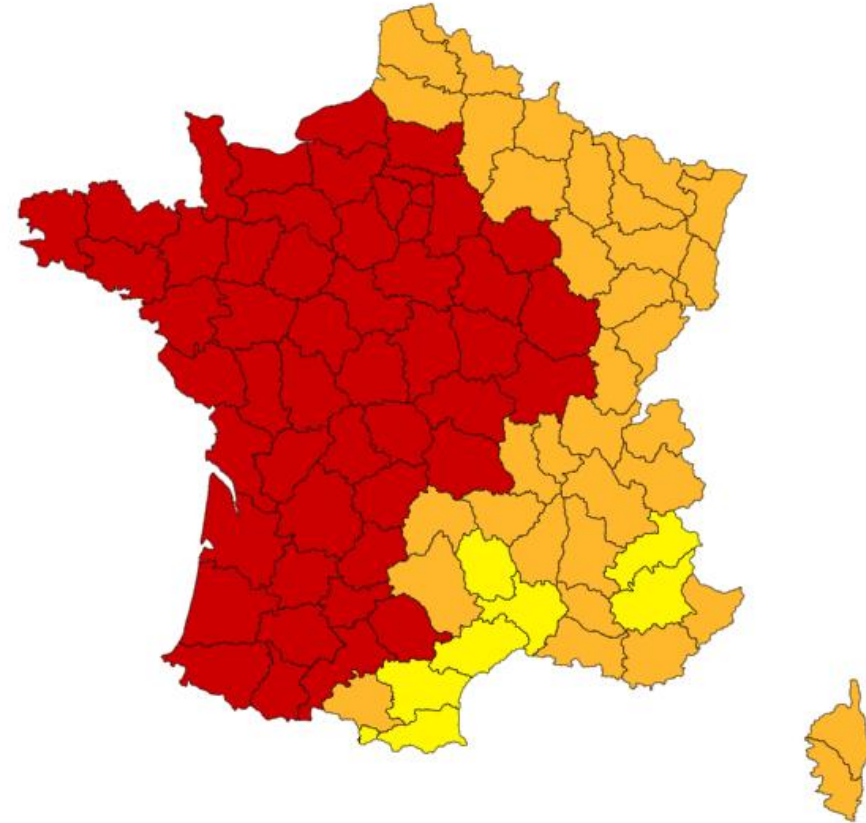
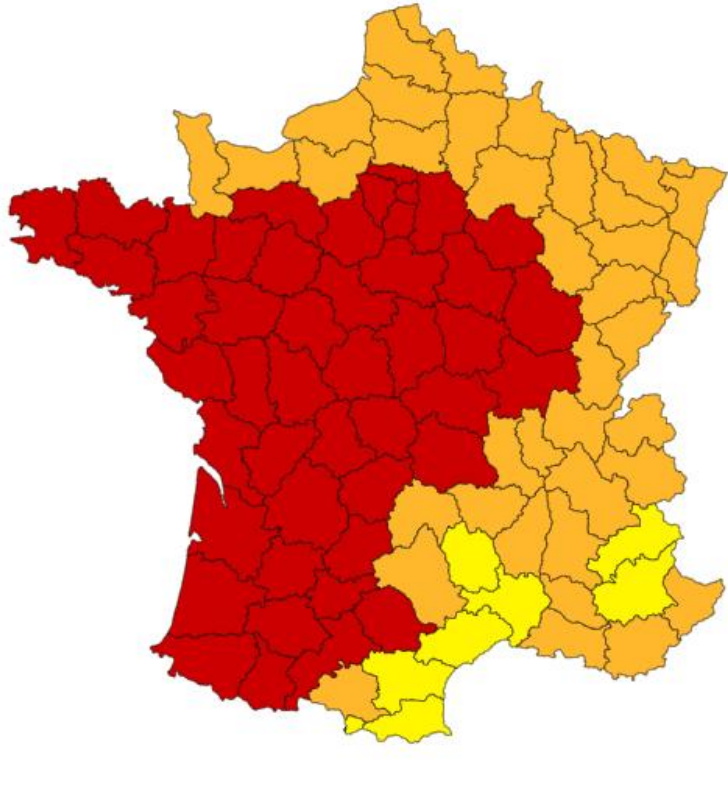
- ❑ **Le niveau de Vigilance vert** : pas de vigilance particulière
- ❑ **Le niveau de Vigilance jaune** correspond à un pic de chaleur, soit une exposition de courte durée (1 ou 2 jours) à une chaleur intense présentant un risque pour les populations fragiles ou surexposées (conditions de travail ou activité physique). Il peut aussi correspondre à un épisode persistant de chaleur (supérieur à 3 jours) ;
- ❑ **Le niveau de Vigilance orange** correspond à une canicule, soit une période de chaleur intense pendant au moins 3 jours et 3 nuits consécutifs, susceptible de constituer un risque sanitaire pour l'ensemble de la population exposée ;
- ❑ **Le niveau de Vigilance rouge** correspond à une canicule extrême, exceptionnelle par sa durée, son intensité, son extension géographique, et présente un fort impact sanitaire pour l'ensemble de la population et des impacts sociétaux (sécheresse, approvisionnement en eau potable, aménagement ou arrêt de certaines activités, etc.).

Aujourd'hui

Demain

Aujourd'hui

Demain



<https://vigilance.meteofrance.fr/fr>

# Recommandations du ministère des sports



- ❑ Consulter la cartographie établie par Météo France sur le lien suivant <https://vigilance.meteofrance.fr/fr> pour suivre l'évolution de cette vague de chaleur car la vigilance rouge risque de s'étendre à d'autres départements à partir du lundi 22 juin.
- ❑ Prendre l'attache des préfetures : selon l'organisation et les caractéristiques des activités clubs, ou manifestations de randonnées, elles peuvent être reportées/annulées par les clubs ou organisateurs voire interdites par les préfets, pour des raisons de sécurité des pratiquants sportifs et des bénévoles .

# Communiquer auprès des structures et du public

A photograph of three cyclists in red and black jerseys and helmets standing by a lake, looking towards the water. The scene is framed by green foliage in the foreground.

ALERTE CANICULE  
: SOYONS  
PRUDENTS !

CONSULTER

## VOUS FAITES DU VÉLO ?

### AVANT DE PARTIR



- **Consultez la météo** et évitez toute sortie lors des pics de chaleur (généralement entre 12h et 16h).
- **Privilégiez les départs matinaux** ou en fin de journée.
- **Adaptez votre parcours** : privilégiez les itinéraires ombragés et des distances plus courtes.
- **Informez un proche** de votre itinéraire.

## Communiquer auprès des structures et du public

### VOUS FAITES DU VÉLO ?

#### HYDRATATION ET ALIMENTATION



Zéro alcool, pendant ou après la pratique

- **Buvez régulièrement**, sans attendre la sensation de soif (au moins 500 à 750 ml par heure).
- Prévoyez **des bidons supplémentaires** ou un sac d'hydratation.
- **Apportez des boissons riches en sels minéraux** en cas d'effort prolongé.
- Mangez léger et régulièrement pour éviter les coups de fatigue.

## Communiquer auprès des structures et du public

# VOUS FAITES DU VÉLO ?

### ÉQUIPEMENT ET PROTECTION

- Portez des **vêtements clairs, légers et respirants**.
- Utilisez un **casque bien ventilé**.
- Appliquez de la **crème solaire (indice élevé)** et renouvelez régulièrement.
- Pensez aux **lunettes de soleil** et éventuellement à un couvre-casque ou une casquette.

# Communiquer auprès des structures et du public

## VOUS FAITES DU VÉLO ?

### PENDANT LA SORTIE

- **Ralentissez l'allure** : ne cherchez pas la performance.
- Faites des **pauses fréquentes à l'ombre**.
- Mouillez régulièrement la nuque et la tête pour vous rafraîchir.
- Soyez attentif aux **signes de coup de chaleur** :
  - Fatigue inhabituelle
  - Étourdissements
  - Maux de tête
- Nausées

Dans ce cas, **arrêtez immédiatement l'effort**, mettez-vous à l'ombre et hydratez-vous.

# VOUS ETES ORGANISATEUR DE RANDONNEES VELO ?

Voici les consignes à appliquer en période de vague de chaleur.



## 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



## Des informations indispensables pour mieux prévenir

A la demande du ministère des sports, les structures devront faire remonter à la Directrice Technique Nationale ([i.gautheron@ffvelo.fr](mailto:i.gautheron@ffvelo.fr)) au fil de l'eau les éléments suivants :

- toute difficulté dans la mise en œuvre des dispositions précédentes ;
- toute survenue d'accident grave, notamment lié à la chaleur, dans votre champ de compétence au regard des dispositions de l'article R.322-6 du code du sport relatif aux devoirs des exploitants d'établissements d'activités physiques et sportives ( [Article R322-6 - Code du sport - Légifrance](#) ) ;
- tout report ou annulation de manifestation sportive décidé par l'organisateur ou l'autorité administrative.

# Les indispensables



Les mesures de prévention à mettre en œuvre lors de cette vague de chaleur sont dans le « guide pour un été sportif et responsable » : <https://www.sports.gouv.fr/guide-pour-un-ete-sportif-et-responsable-2849>

Des recommandations pour la pratique sportive en cas de vague de chaleur élaborées par Santé publique France consultables en ligne sur le site suivant : <https://www.vivre-avec-la-chaleur.fr/>

## Le bon réflexe

**Mieux vaut écourter ou annuler une sortie que de prendre un risque inutile.**