

Laval, le 28 juin 2018

**Avis : procédures et recommandations concernant
les températures extrêmes prévues cette fin de semaine**

En raison des températures extrêmes et de la canicule annoncée cette fin de semaine, la Fédération de soccer du Québec mettra en place des procédures exceptionnelles qui devront obligatoirement être respectées, en plus d'émettre une série de recommandations pour assurer la sécurité des joueurs et des joueuses.

Procédures à suivre obligatoirement

- La durée des matchs de LSEQ Couche-Tard (AAA), de Coupe du Québec et des ligues AA sera réduite, selon les indications suivantes :

TEMPS HABITUEL	DURÉE EXCEPTIONNELLE CE WEEKEND*
2 x 45 minutes	2 x 35 minutes
2 x 40 minutes	2 x 35 minutes
2 x 35 minutes	2 x 25 minutes
2 x 30 minutes	2 x 25 minutes
2 x 25 minutes	2 x 20 minutes

*Applicable le samedi 30 juin, le dimanche 1^{er} juillet et le lundi 2 juillet. En cas d'annulation du match pour force majeure, c'est 75% du nouveau temps qui devra avoir été joué afin que le match soit considéré comme terminé.

- Deux (2) pauses d'eau seront accordées par mi-temps, pour un total de quatre (4) par match. Nous recommandons d'accorder ces pauses d'eau au 1/3 et au 2/3 de chaque mi-temps.

La Fédération de soccer du Québec suggère fortement à tous les tournois, matchs de ligues A et compétitions locales de suivre ces recommandations afin d'assurer la sécurité des joueurs et des joueuses.

Recommandations

Afin de maintenir la température corporelle et d'assurer la sécurité des joueurs et joueuses, voici quelques conseils :

1- Hydratation : commencez à boire régulièrement 24 heures avant l'activité physique. Pendant l'exercice, des boissons avec un taux de sodium plus élevé (style *Gatorade*) peuvent être consommées. Après l'exercice, il est important de continuer à bien s'hydrater.

2- Rafraîchissement : pendant les pauses d'eau, ayez à votre disposition des serviettes humides et fraîches que les joueurs et joueuses pourront appliquer sur leur nuque. Pour les équipes en tournoi, trouvez un endroit frais et climatisé afin d'y passer vos pauses. Évitez cependant les changements de température trop brusques.

3- Ombre : ayez à votre disposition une tente sous laquelle les remplaçants pourront être assis. Dans l'éventualité où une tente n'est pas disponible, assurez-vous que la tête des remplaçants soit couverte en tout temps.

4- Protection solaire : appliquez de la crème solaire sur toutes les surfaces du corps qui peuvent potentiellement être exposées.

5- Échauffement : réduisez le temps de l'échauffement.

Pour de l'information supplémentaire, vous pouvez consulter le site suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaaleur-accablante-et-extreme/>

- 30 -

Source : Gabriel Chagnon

Coordonnateur aux communications et aux événements

gchagnon@federation-soccer.qc.ca

450-975-3355 poste 3537