

Protocole de chaleur Belgian Cycling – Cycling Vlaanderen – FCWB

Introduction

Nous sommes de plus en plus confrontés à des températures extrêmes, ce qui soulève régulièrement la question de savoir si des mesures complémentaires sont nécessaires lors des compétitions cyclistes. C'est pourquoi la cellule médicale a établi des directives afin de garantir que les compétitions puissent se dérouler dans des conditions sûres et responsables.

Le présent protocole chaleur fait partie intégrante du fonctionnement du Comité d'urgence. Les recommandations sont formulées par le médecin fédéral, en concertation avec le président du Comité d'urgence, et sont communiquées en permanence à ce dernier. Elles peuvent ensuite être diffusées, conformément aux directives et aux canaux de communication établis par le Comité d'urgence, aux responsables provinciaux et aux organisateurs.

Procédure

Afin de calculer correctement l'indice de chaleur, deux paramètres sont nécessaires : la température et l'humidité relative de l'air.

Dans le cadre de la procédure du protocole chaleur, Belgian Cycling travaille en collaboration avec l'IRM. Cette collaboration nous permet de disposer à tout moment de données météorologiques actuelles et fiables pour le lieu précis où se déroule la compétition. Ces informations constituent une base essentielle pour l'évaluation des conditions météorologiques ainsi que pour la formulation d'éventuels avis et mesures dans le cadre du protocole de chaleur.

Humidité relative de l'air

L'humidité relative de l'air est consultée via notre convention de collaboration avec l'IRM ou via le site internet de l'IRM, sur la base du modèle météorologique ALARO.

Étant donné que l'humidité relative de l'air peut varier considérablement d'un jour à l'autre et au cours d'une même journée, nous nous efforçons d'utiliser la valeur la plus récente. C'est pourquoi l'humidité relative de l'air est, de préférence, déterminée la veille de la compétition afin de calculer l'indice de chaleur avec la plus grande précision possible.

Température

La température horaire prévue sur le lieu spécifique où se déroule la compétition est consultée via notre convention de collaboration avec l'IRM. D'autres sources météorologiques fiables, telles que le Radar des précipitations, peuvent également être utilisées, puisqu'elles proposent des prévisions horaires sur cinq jours pour un lieu déterminé.

Comme les prévisions météorologiques, et en particulier la température attendue, peuvent évoluer d'un jour à l'autre, les données les plus récentes disponibles sont toujours utilisées. La température est donc

consultée de préférence la veille de la compétition afin de garantir une évaluation aussi précise que possible de l'indice de chaleur.

Calcul de l'indice de chaleur

Une fois que la température et l'humidité relative de l'air sont connues, ces valeurs peuvent être introduites dans le calculateur d'indice de chaleur :

<https://www.meteo-julianadorp.nl/Meteo-calculators/Heatindex-calculator.html>

L'indice de chaleur calculé constitue un paramètre essentiel pour évaluer l'impact potentiel de la charge thermique lors des compétitions cyclistes et, si nécessaire, prendre les mesures appropriées conformément au présent protocole.

Exemple:

Indice de chaleur du calculateur d'indice de chaleur	
Saisir la température > 28 degrés :	C'est la température à laquelle le corps ressent :
34 ☐ Fahrenheit ☒ Celsius	90.5 ° F
Saisir l'humidité :	
25 %	32.5 ° C
Calculer l'indice de chaleur	Réinitialiser les valeurs

Indice de chaleur (°C)	Dangers
26.7 - 32.2	Soyez attentif. Fatigue possible lors d'une exposition prolongée et/ou d'un effort physique.
32.2 - 40.6	Soyez très prudent. Insolation, crampes de chaleur, épuisement possible lors d'une exposition prolongée et/ou d'un effort physique.
40.6 - 54.4	Danger. Insolation, crampes de chaleur probables. Épuisement possible lors d'une exposition prolongée et/ou d'un effort physique.
> 54.4	Danger extrême. Insolation ou coup de soleil très probable lors d'une exposition prolongée.

Dans cet exemple, l'indice de chaleur est : **32,5**.

Mesures du protocole de chaleur

La cellule médicale a établi des valeurs seuils spécifiques pour chaque catégorie, étant donné que l'impact de la chaleur n'est pas identique pour tous les groupes de participants. La charge physiologique et les risques encourus par les jeunes coureurs, par exemple à partir de la catégorie U13, diffèrent de ceux des coureurs plus âgés ou des coureurs professionnels bénéficiant d'un encadrement médical et sportif adapté.

Il convient de garder à l'esprit que l'indice de chaleur constitue une valeur indicative et doit toujours être interprété dans son contexte. Les valeurs seuils représentent un outil important pour évaluer la charge thermique, mais elles doivent être appliquées avec la souplesse nécessaire.

Des facteurs tels qu'une période prolongée de fortes chaleurs, durant laquelle les coureurs sont exposés à des températures élevées pendant plusieurs jours consécutifs, peuvent influencer leur capacité à supporter la chaleur. Dans de telles circonstances, il peut être décidé de mettre en œuvre des mesures préventives plus rapidement, même si l'indice de chaleur calculé n'a pas encore atteint la valeur seuil définie.

L'évaluation est donc toujours réalisée en tenant compte des conditions météorologiques du moment, de la durée et de l'intensité de la période de chaleur, de la catégorie des coureurs, des caractéristiques de l'épreuve ainsi que des possibilités organisationnelles disponibles.

Mesures lorsque l'indice est inférieur aux valeurs seuils

Lorsque l'indice de chaleur est inférieur ou égal aux valeurs suivantes, aucune mesure spécifique concernant la distance de course ou l'heure de départ n'est requise :

- **Élite & U23** : indice de chaleur ≤ 36
- **Juniors** : indice de chaleur ≤ 33
- **Catégories de moins de 17 ans** : indice de chaleur ≤ 30

À l'approche de ces valeurs seuils, il peut être recommandé de mettre en place des mesures préventives afin de limiter la charge thermique des coureurs. Les mesures envisageables comprennent notamment :

- Autoriser au maximum le ravitaillement sur le parcours et pendant la course.
- Prévoir des zones d'ombre supplémentaires aux zones de départ et d'arrivée, et éviter que les coureurs ne doivent patienter longtemps en plein soleil (par exemple dans la zone de départ).
- Effectuer les contrôles de développement ou les autres contrôles administratifs à l'ombre.
- Mettre en place toute autre mesure organisationnelle permettant de réduire l'exposition à la chaleur.
- Prévoir des zones de brumisation sur le parcours afin de permettre aux coureurs de se rafraîchir. Pour des raisons de sécurité, ces zones doivent être installées sur une chaussée suffisamment large, afin que les coureurs puissent choisir de passer à côté de la zone de brumisation.

Les mesures définitives sont recommandées par le Comité d'urgence, en concertation avec l'organisateur et le président du jury. Cette approche permet d'évaluer, pour chaque compétition, la faisabilité et l'impact des mesures proposées en tenant compte des caractéristiques propres au parcours et à l'organisation.

Indice de chaleur supérieur aux valeurs seuils

Lorsque l'indice de chaleur est supérieur aux valeurs ci-dessous, il faut juger s'il convient de prendre des mesures :

- **Élite & U23 (à l'exception des épreuves de la catégorie Élite)**: indice de chaleur > 36
- **Juniors** : indice de chaleur > 33
- **Catégories de moins de 17 ans** : indice de chaleur > 30

Une mesure efficace pour limiter la charge thermique des sportifs, consiste à **réduire la distance de l'épreuve**. En diminuant la durée de l'effort, l'exposition totale à la chaleur ainsi que la charge physiologique imposée aux coureurs sont réduites.

Lorsqu'il est décidé de raccourcir une épreuve, une réduction d'environ 10 % de la distance initiale est retenue comme ligne directrice. Cette réduction est toujours évaluée en tenant compte de la durée maximale d'effort fixée pour chaque catégorie :

- **Élite & U23** : durée maximale d'effort d'environ 3 à 3,5 heures ;
- **Juniors** : durée maximale d'effort d'environ 2 à 2,5 heures ;
- **U17** : durée maximale d'effort d'environ 1 h 30 ;
- **U15** : durée maximale d'effort d'environ 1 heure ;
- **U14/U13** : durée maximale d'effort d'environ 30 minutes.

La réduction proposée de 10 % de la distance initiale constitue une ligne directrice et peut être adaptée en fonction des circonstances. Lors de cette évaluation, il est tenu compte non seulement des conditions météorologiques actuelles et de la charge thermique attendue, mais également de la durée de la période de chaleur, de la catégorie des participants, du parcours, du lieu de l'épreuve, du type de compétition (régionale, nationale ou internationale) ainsi que des contraintes organisationnelles spécifiques.

La décision finale est toujours prise sur la base d'une évaluation globale des risques, dont l'objectif principal est de garantir la santé et la sécurité des coureurs.

Mesures en cas d'indice de chaleur très élevé

Lorsque le seuil suivant est atteint ou dépassé, une mesure plus importante doit être envisagée :

- Toutes les catégories de compétition, à l'exception des épreuves Élite : indice de chaleur ≥ 40

Lorsque cette valeur est atteinte, le comité d'urgence décide, dans l'intérêt de la santé et de la sécurité des sportifs, de l'annulation de la compétition.

Pour les épreuves Élite, une analyse des risques spécifique et plus approfondie est nécessaire. Compte tenu du contexte particulier, de l'encadrement professionnel et des obligations internationales liées à ces compétitions, la prise de décision se fait toujours en concertation avec l'ensemble des parties prenantes concernées.