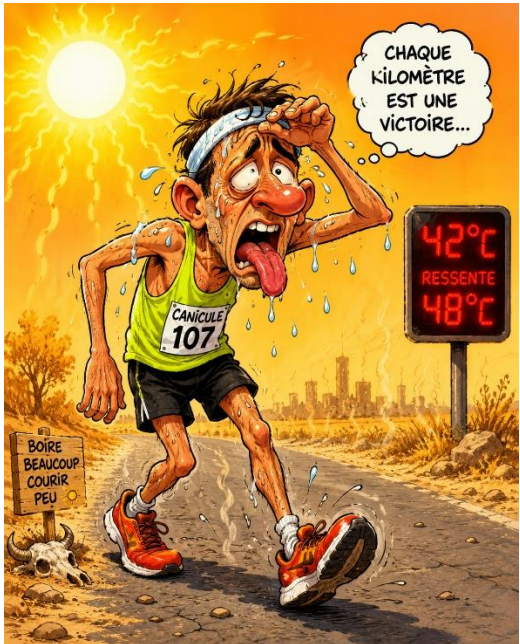


Canicule et course à pied

Quand la sécurité doit prendre le pas sur la performance



La canicule s'invite désormais régulièrement dans nos étés et le monde de la course à pied n'échappe plus à cette nouvelle réalité. Si les coureurs ont toujours dû composer avec les éléments, les épisodes de fortes chaleurs imposent aujourd'hui une adaptation profonde des habitudes, des organisations et des comportements. Plus qu'un simple inconfort, courir sous des températures extrêmes représente un véritable enjeu de santé publique qui concerne autant les participants que les organisateurs.

Longtemps considérées comme des situations exceptionnelles, les canicules deviennent progressivement des rendez-vous incontournables de la période estivale. Pour les organisateurs de courses à pied, cette évolution climatique constitue un nouveau défi à intégrer pleinement dans la préparation des événements. Car si la passion du running pousse parfois les coureurs à dépasser leurs limites, la chaleur, elle, ne pardonne aucune imprudence. Lors d'un effort physique, le corps humain produit naturellement de la chaleur. Pour maintenir sa température autour de 37 °C, il active plusieurs mécanismes de régulation, notamment la transpiration et l'augmentation du débit sanguin vers la peau. Lorsque les températures extérieures grimpent fortement, ces mécanismes deviennent moins efficaces et l'organisme peine progressivement à évacuer la chaleur accumulée. Les conséquences peuvent rapidement apparaître. Le coureur se déshydrate davantage, sa fréquence cardiaque augmente, ses performances diminuent et la sensation de fatigue survient beaucoup plus rapidement. À cela s'ajoutent des symptômes parfois plus inquiétants comme des vertiges, des crampes, des nausées, des maux de tête, voire une perte de connaissance. Dans les situations les plus graves, le coup de chaleur peut engager le pronostic vital. Contrairement à certaines idées reçues, les sportifs expérimentés ne sont pas épargnés. L'habitude de l'effort n'immunise pas contre les dangers des températures extrêmes. Au contraire, certains athlètes ont parfois tendance à surestimer leurs capacités et à maintenir des objectifs chronométriques inadaptés aux conditions climatiques. Face à cette situation, les participants doivent apprendre à adapter leur pratique. **L'hydratation doit commencer bien avant le départ et se poursuivre tout au long de l'épreuve, sans attendre la sensation de soif.** Les vêtements légers, respirants et de couleur claire sont à privilégier, tout comme le port d'une casquette ou d'une visière. Il est également indispensable de revoir ses ambitions à la baisse et d'accepter de ralentir son allure.

Sous une forte chaleur, terminer une course en bonne santé constitue déjà une performance en soi. Mais les coureurs ne sont pas les seuls concernés.

Côté organisateur

Les organisateurs jouent un rôle majeur dans la prévention des risques. Aujourd'hui, organiser une course à pied ne se limite plus à tracer un parcours, mobiliser des bénévoles et installer une arche d'arrivée. La gestion des épisodes caniculaires doit désormais faire partie intégrante de l'organisation. Tout commence plusieurs jours avant l'événement. Une surveillance attentive des prévisions météorologiques est indispensable afin d'anticiper les adaptations nécessaires. Informer les participants, sensibiliser les bénévoles et préparer un plan d'action spécifique deviennent des éléments incontournables. Sur le terrain, les dispositifs de sécurité doivent être renforcés. **Les points de ravitaillement doivent être multipliés, les zones de rafraîchissement développées et les moyens médicaux adaptés** à l'affluence attendue. Chaque bénévole doit être en mesure de reconnaître les signes de détresse chez un participant et d'alerter rapidement les secours si nécessaire. Parfois, des décisions plus difficiles s'imposent. Avancer l'heure du départ, raccourcir certaines distances, neutraliser des portions particulièrement exposées au soleil ou, dans les cas extrêmes, reporter ou annuler une épreuve font désormais partie des responsabilités qui incombent aux organisateurs.

Ces choix peuvent être impopulaires auprès de certains participants, mais ils relèvent avant tout du devoir de protection. En effet, les organisateurs sont soumis à une obligation générale de sécurité. Sans être responsables du moindre incident, ils doivent pouvoir démontrer qu'ils ont pris toutes les mesures raisonnables pour anticiper un risque prévisible. En cas d'accident grave, plusieurs éléments pourraient être examinés : les prévisions météorologiques disponibles avant l'événement, les moyens humains et matériels déployés, les consignes transmises aux participants ou encore les adaptations mises en place face aux conditions climatiques. Cette nouvelle réalité impose également une évolution culturelle dans le monde du running. La réussite d'une course ne peut plus être évaluée uniquement au nombre de participants, aux records battus ou aux podiums réalisés. Elle se mesure aussi à la capacité de l'ensemble des acteurs à garantir la sécurité de tous. Les épisodes caniculaires vont probablement se multiplier dans les années à venir. Les départs plus matinaux, les plans canicule systématiques, le renforcement des dispositifs médicaux et une plus grande flexibilité organisationnelle deviendront progressivement la norme. Car une évidence s'impose aujourd'hui : aucun chrono, aucune médaille et aucune ligne supplémentaire au palmarès ne valent la prise de risques inconsidérés sous des températures extrêmes. Lorsque la chaleur devient un adversaire à part entière, la priorité absolue n'est plus la performance, mais la protection des femmes et des hommes qui ont choisi de prendre le départ.

