

Les bons gestes à adopter pour randonner lors de fortes chaleurs

Conseils pratiques : Randonner en club l'été ça se prépare ! Nos conseils pour les animateurs en période de grande chaleur

La météo estivale réserve bien peu de surprises en France depuis quelques années, une tendance très chaude se confirme en effet d'été en été et des vagues de chaleur dans tout le pays. Pourtant, la période estivale, propice à la pratique de la randonnée sous toutes ses formes, est très appréciée des randonneurs, individuels et associatifs. Comment s'adapter à ces épisodes climatiques de forte chaleur ? On vous donne quelques précieux conseils.

Distinguer coup de chaleur et insolation

Avant d'adapter votre pratique de la randonnée, il est primordial de savoir distinguer les coups de chaleur et les insulations.

La température corporelle centrale (tronc) optimale de 37°C est la somme de la chaleur emmagasinée (extérieure et intérieure) moins la chaleur évacuée (radiation, évaporation, convection, etc.).

Le coup de chaleur est atteint à partir de 40°C (avec des signes neurologiques, des défaillances des autres organes). Les muscles actifs étant des producteurs de chaleur, l'activité physique réchauffe considérablement, c'est un coup de chaleur d'exercice.

L'insolation correspond à une surcharge thermique par exposition aux rayons solaires. La tête y est la plus exposée, le cerveau enfermé dans le crâne ne pouvant se détendre à l'aise s'il gonfle à la chaleur. De plus, celle-ci emmagasinée par l'os crânien est restituée longtemps après retour à l'ombre si on ne le refroidit pas (mouiller les cheveux régulièrement).

Pour ces deux raisons :

- 1- le comportement s'altère et les signes neuropsychiques sont vite remarqués quand on les guette en situation à risque;
- 2- ils peuvent apparaître à retardement quand on ne les surveille plus, 6 à 12 heures après le retour au frais, voire le lendemain. Attention !

Anticiper les réactions corporelles

La chaleur n'est pas un seuil fixé mais un ressenti avec des réactions physiologiques d'adaptation qui s'amenuisent avec l'âge, les maladies ou les médicaments.

Tout effort physique dégageant de la chaleur, l'animateur doit le calculer en fonction de :

- 1- l'âge, les maladies connues et l'entraînement des pratiquants.

2- l'acclimatation personnelle à la chaleur : randonner habituellement en ambiance chaude (dans le sud ou à la Réunion) est une acclimatation naturelle. Le risque de décompensation physique est en partie lié à la différence intense de température ambiante.

3- l'ensoleillement de l'itinéraire pendant les moments de pratique (certains sentiers sont ombragés à certaines heures et pas d'autres).

4- les possibilités de se rafraîchir le corps par aspersion d'eau (cours d'eau, fontaine) et mise à l'ombre fraîche suffisante : long trajet à l'ombre, pauses plus fréquentes à l'abri du soleil, ...

5- le ravitaillement en eau fraîche (15°C) : un minimum d'1,5 litre d'eau sur soi avec plusieurs points de remplissage de la gourde. En forte chaleur l'effort physique prolongé peut demander 5-6 litres d'eau à absorber par fractions toutes les 20 à 30 minutes. Pas de boisson sucrée, pas d'alcool. Il est préférable de boire quelques gorgées régulièrement, plutôt qu'un volume important à la pause du midi. Mais il ne faut jamais se restreindre quand on a soif.

6- le matériel de protection contre les brûlures du soleil et l'accumulation de chaleur : couvre-chef recouvrant aussi bien la nuque que les oreilles (chapeau de soleil à larges bords ou casquette avec protections), lunettes de soleil, vêtements couvrants mais amples permettant à l'air de circuler, crème de protection solaire pour la peau).

Les limites de la pratique

Elles sont de bon sens :

- Sortir aux heures fraîches (matin ou soirée). L'animateur peut proposer des randonnées thématiques à l'aube, en soirée ou semi-nocturne.
- Réduire l'intensité de l'effort prévu : vitesse, durée, distance, difficulté.
- Choisir un itinéraire non ensoleillé (le couvert forestier n'est pas indispensable si le secteur est naturellement à l'ombre). Privilégier également les randos proches d'un cours d'eau pour un peu de fraîcheur ou les pauses à l'ombre le cas échéant.
- N'accepter que les pratiquants en état de fournir un effort en ambiance nettement plus chaude que d'habitude (+10°C). Surveiller l'état physique de ses adhérents et les signes particuliers : rougeurs, transpiration, essoufflement.... Pour les pratiques Santé, il est préférable d'annuler dès 27°C à l'ombre !
- S'assurer du ravitaillement en eau, de l'équipement adéquat, de la proximité d'une voie d'accès des secours et de la couverture téléphonique pour les appels d'urgence. - La période estivale est aussi propice aux tiques.