

## POLITIQUE POUR CHALEUR EXTRÊME

En cas de conditions climatiques extrêmes (par exemple, une température très chaude et humide), le juge-arbitre peut aussi accorder une période de repos de 10 minutes après la deuxième manche pour toute catégorie d'âge.

En général, les conditions climatiques sont considérées comme extrêmes quand l'indice de chaleur « IC » (une combinaison de la température de l'air et de l'humidité relative) atteint ou dépasse 34,0°C (93,2°F), tel qu'indiqué par le tableau (Annexe 1 et 2). Toutefois, le juge-arbitre peut utiliser son jugement et accorder une période de repos à des valeurs moins élevées s'il juge que le bien-être des joueurs mérite une telle décision.

**Quand l'indice de chaleur atteint ou dépasse 40,1°C (104,2°F), il est recommandé de suspendre le jeu.**

On peut déclarer que les conditions climatiques sont extrêmes avant le début des matchs ou à n'importe quel moment pendant la journée quand les matchs sont en cours. Une fois avisés que les conditions climatiques extrêmes ont été déclarées, les officiels informeront les joueurs dès le prochain changement de côté. S'il y a un changement dans les conditions et si ces dernières ne sont plus considérées comme extrêmes, les matchs en cours continueront de respecter les consignes pour les conditions extrêmes.

Tennis Québec utilisera la règle et les températures suivantes pour les **catégories 16 ans et plus** :

- **34,0°C** (93,2°F) d'IC – Ajout d'une période de repos de 10 minutes après la 2<sup>e</sup> manche
- **40,1°C** (104,2°F) d'IC – Suspension du jeu

Pour toutes les **catégories de 14 ans et moins**, Tennis Québec retranchera 2°C à la réglementation existante, soit :

- **32,0°C** (89,6°F) d'IC – Ajout d'une période de repos de 10 minutes après la 2<sup>e</sup> manche
- **38,1°C** (100,6°F) d'IC – Suspension du jeu

Voir ANNEXE 1 et 2.

## Détermination de l'IC utilisé :

L'IC résulte de la combinaison température/humidité de l'air.

Il désigne la sensation de chaleur perçue par l'organisme en raison de l'effet conjugué d'un niveau élevé de la température et de l'humidité de l'air (c'est-à-dire l'inverse de « l'indice de refroidissement éolien »). Le diagramme de l'indice de contrainte thermique (Annexe 1 et 2) est utilisé pour déterminer l'IC.

1. La **température de l'air** est indiquée dans la partie supérieure du diagramme ;
2. L'**humidité relative** est indiquée dans la colonne de gauche ;
3. Le croisement de ces 2 valeurs correspond à l'**indice de chaleur (IC)**.

Indice de Chaleur	Troubles physiologiques possibles en cas d'exposition prolongée à la chaleur et/ou avec une activité physique
<b>32.2 - 40.6°C</b> <b>90 - 105°F</b>	RISQUE POTENTIEL DE CRAMPES OU D'ÉPUISEMENT DUS À LA CHALEUR
<b>40.6 - 54.4°C</b> <b>105 - 130°F</b>	RISQUE ÉLEVÉ DE CRAMPES OU D'ÉPUISEMENT DUS À LA CHALEUR; RISQUE POTENTIEL DE COUP DE CHALEUR
<b>54,4°C et plus</b> <b>130°F et plus</b>	RISQUE TRÈS ÉLEVÉ DE COUP DE CHALEUR

### Coup de chaleur

Le coup de chaleur est le nom donné à un syndrome aigu provoqué par un phénomène de déshydratation associé à une élévation de la température interne du corps. Les troubles observés surviennent principalement lorsque la chaleur et le degré hygrométrique sont élevés, surtout si le vent est faible.

Les symptômes et les signes qui caractérisent le coup de chaleur sont, entre autres, la fatigue excessive ou inhabituelle, les céphalées, la nausée (avec ou sans vomissements), les crampes, le vertige, la perte de connaissance et l'élévation de la température corporelle.

Le coup de chaleur est une urgence médicale.

Généralement, les personnes qui en sont victimes semblent être atteintes d'une affection aiguë, ont une température corporelle très élevée et sont dans l'incapacité de boire.

# ANNEXE 1

## DIAGRAMME D'INDICE DE CONTRAINTE THERMIQUE POUR LES CATÉGORIES 16 ANS ET PLUS

### TEMPÉRATURE

DE L'AIR	21,1°C	23,9°C	26,7°C	29,4°C	32,2°C	35°C	37,8°C	40,6°C	43,3°C	46,1°C	48,9°C
(Celsius / Farenheit)	70°F	75°F	80°F	85°F	90°F	95°F	100°F	105°F	110°F	115°F	120°F

HUMIDITÉ RELATIVE	INDICE DE CHALEUR (IC)										
	(INDICE RÉSULTANT DE LA COMBINAISON TEMPÉRATURE DE L'AIR / HUMIDITÉ RELATIVE)										
0%	17,8°C 64°F	20,6°C 68°F	22,8°C 73°F	25,6°C 78°F	28,3°C 83°F	30,6°C 87°F	32,8°C 91°F	35°C 95°F	37,2°C 99°F	39,4°C 103°F	41,7°C 107°F
10%	18,3°C 65°F	21,1°C 70°F	23,9°C 75°F	26,7°C 80°F	29,4°C 85°F	32,2°C 90°F	35°C 95°F	37,8°C 100°F	40,6°C 105°F	43,9°C 111°F	46,7°C 116°F
20%	18,9°C 66°F	22,2°C 72°F	25°C 77°F	27,8°C 82°F	30,6°C 87°F	33,9°C 93°F	37,2°C 99°F	40,6°C 105°F	44,4°C 112°F	48,9°C 120°F	54,4°C 130°F
30%	19,4°C 67°F	22,8°C 73°F	25,6°C 78°F	28,9°C 84°F	32,2°C 90°F	35,6°C 96°F	40,1°C 104,2°F	45°C 113°F	50,6°C 123°F	57,2°C 135°F	64,4°C 148°F
40%	20°C 68°F	23,3°C 74°F	26,1°C 79°F	30°C 86°F	33,9°C 93°F	38,3°C 101°F	43,3°C 110°F	50,6°C 123°F	58,3°C 137°F	66,1°C 151°F	
50%	20,6°C 69°F	23,9°C 75°F	27,2°C 81°F	31,1°C 88°F	35,6°C 96°F	41,7°C 107°F	48,9°C 120°F	57,2°C 135°F	65,6°C 150°F		
60%	21,1°C 70°F	24,4°C 76°F	27,8°C 82°F	32,2°C 90°F	37,8°C 100°F	45,6°C 114°F	53,6°C 132°F	65°C 149°F			
70%	21,1°C 70°F	25°C 77°F	29,4°C 85°F	33,9°C 93°F	41,3°C 106°F	51,1°C 124°F	62,2°C 144°F				
80%	21,7°C 71°F	25,6°C 78°F	30°C 86°F	36,1°C 97°F	45°C 113°F	57,8°C 136°F					
90%	21,7°C 71°F	26,1°C 79°F	31,1°C 88°F	38,9°C 102°F	50°C 122°F						
100%	22,2°C 72°F	26,7°C 80°F	32,8°C 91°F	42,2°C 108°F							

Jeu sans changement des temps de repos

10 min de pause après 2e manche

Arrêt de la rencontre

## ANNEXE 2

### DIAGRAMME D'INDICE DE CONTRAINTE THERMIQUE POUR LES CATÉGORIES 14 ANS ET MOINS

TEMPÉRATURE DE L'AIR (Celsius / Farenheit)	21,1°C 70°F	23,9°C 75°F	26,7°C 80°F	29,4°C 85°F	32,2°C 90°F	35°C 95°F	37,8°C 100°F	40,6°C 105°F	43,3°C 110°F	46,1°C 115°F	48,9°C 120°F
HUMIDITÉ RELATIVE	INDICE DE CHALEUR (IC) (INDICE RÉSULTANT DE LA COMBINAISON TEMPÉRATURE DE L'AIR / HUMIDITÉ RELATIVE)										
0%	17,8°C 64°F	20,6°C 68°F	22,8°C 73°F	25,6°C 78°F	28,3°C 83°F	30,6°C 87°F	32,8°C 91°F	35°C 95°F	37,2°C 99°F	39,4°C 103°F	41,7°C 107°F
10%	18,3°C 65°F	21,1°C 70°F	23,9°C 75°F	26,7°C 80°F	29,4°C 85°F	32,2°C 90°F	35°C 95°F	37,8°C 100°F	40,6°C 105°F	43,9°C 111°F	46,7°C 116°F
20%	18,9°C 66°F	22,2°C 72°F	25°C 77°F	27,8°C 82°F	30,6°C 87°F	33,9°C 93°F	37,2°C 99°F	40,6°C 105°F	44,4°C 112°F	48,9°C 120°F	54,4°C 130°F
30%	19,4°C 67°F	22,8°C 73°F	25,6°C 78°F	28,9°C 84°F	32,2°C 90°F	35,6°C 96°F	40,1°C 104,2°F	45°C 113°F	50,6°C 123°F	57,2°C 135°F	64,4°C 148°F
40%	20°C 68°F	23,3°C 74°F	26,1°C 79°F	30°C 86°F	33,9°C 93°F	38,3°C 101°F	43,3°C 110°F	50,6°C 123°F	58,3°C 137°F	66,1°C 151°F	
50%	20,6°C 69°F	23,9°C 75°F	27,2°C 81°F	31,1°C 88°F	35,6°C 96°F	41,7°C 107°F	48,9°C 120°F	57,2°C 135°F	65,6°C 150°F		
60%	21,1°C 70°F	24,4°C 76°F	27,8°C 82°F	32,2°C 90°F	37,8°C 100°F	45,6°C 114°F	53,6°C 132°F	65°C 149°F			
70%	21,1°C 70°F	25°C 77°F	29,4°C 85°F	33,9°C 93°F	41,3°C 106°F	51,1°C 124°F	62,2°C 144°F				
80%	21,7°C 71°F	25,6°C 78°F	30°C 86°F	36,1°C 97°F	45°C 113°F	57,8°C 136°F					
90%	21,7°C 71°F	26,1°C 79°F	31,1°C 88°F	38,9°C 102°F	50°C 122°F						
100%	22,2°C 72°F	26,7°C 80°F	32,8°C 91°F	42,2°C 108°F							

Jeu sans changement des temps de repos

10 min de pause après 2e manche

Arrêt de la rencontre