



COMMUNICATION

Position de Colina en cas de fortes chaleurs ou de vigilance canicule lors d'une marche

1. Notre priorité : la sécurité de chacun

Les marches Colina sont des temps de rencontre, de reprise de confiance et de partage autour de la marche. Elles doivent rester des expériences positives, sécurisées et adaptées à l'état de santé de chacun.

En période de fortes chaleurs ou de canicule, la marche peut devenir une activité à risque. La chaleur fatigue l'organisme, favorise la déshydratation et peut provoquer un épuisement ou un coup de chaleur. La Fédération Française de Randonnée (FFR) rappelle que la thermorégulation commence à être mise en difficulté dès 27 °C à l'ombre et recommande d'adapter fortement les randonnées à partir de 30 °C à l'ombre. Colina accueille des jeunes et des proches dont certains peuvent être plus vulnérables à la chaleur, notamment en raison de leur état de santé, de leur fatigue ou de traitements médicamenteux. Certains médicaments peuvent aggraver les effets des fortes chaleurs ou perturber la thermorégulation.

2. Les principes retenus par le CA Colina

Le CA a décidé de formaliser une position commune afin d'aider les accompagnants, les participants et les familles à anticiper les décisions liées aux épisodes de chaleur.

En cas de vigilance rouge canicule sur le secteur de la marche, la marche ne démarre pas ou est interrompue si elle a déjà commencé.

La FFR rappelle qu'en vigilance rouge, toute activité physique et sportive est formellement déconseillée.

Selon la situation, Colina pourra décider d'annuler tout ou partie de la marche ; d'organiser le retour des participants ; ou de maintenir le groupe dans un lieu sûr et frais le temps nécessaire.

En cas de vigilance orange canicule, la marche est fortement réévaluée. La canicule correspond à une période de chaleur intense pendant au moins trois jours et trois nuits, associée à un risque sanitaire pour les personnes fragiles.

Dans ce cas, les accompagnants peuvent décider de réduire fortement l'étape ; d'en modifier l'itinéraire ; de partir plus tôt si les conditions le permettent ; de limiter la marche au matin ; de prévoir un arrêt avant les heures les plus chaudes ; de recourir à des transports locaux pour raccourcir l'étape ou d'annuler l'étape du jour.

En cas de vigilance jaune ou de forte chaleur locale, les accompagnants adaptent la marche en fonction de l'état du groupe.

Même en vigilance jaune, les conditions réelles du terrain peuvent justifier une adaptation ou un arrêt. Une vigilance jaune peut correspondre à un pic de chaleur ou à un épisode persistant présentant déjà un risque sanitaire pour les personnes fragiles ou surexposées. Les accompagnants tiennent compte notamment :

De la température réelle ressentie ; de l'absence ou non d'ombre ; du dénivelé ; de la longueur de l'étape ; de l'état de fatigue du groupe ; de l'accès à l'eau ; des possibilités de transport ou de repli ; et de l'état physique ou psychologique des participants.

3. Le rôle des accompagnants

Les accompagnants sont responsables de l'évaluation de terrain et peuvent décider d'adapter, raccourcir, suspendre ou interrompre une étape. Cette décision leur revient, car ils sont les mieux placés pour apprécier l'état du groupe, les conditions météo, le terrain et les solutions disponibles.

Ils peuvent bien sûr écouter les participants et les proches, mais la décision finale d'adaptation ou d'arrêt leur appartient lorsqu'ils estiment que la sécurité du groupe l'exige.

Aucun participant ne doit se sentir obligé de marcher s'il ne se sent pas en capacité de le faire. Le CA rappelle l'importance de laisser à chacun la possibilité de s'arrêter, sans pression, et de prévoir une solution de repli lorsque c'est nécessaire. La responsabilité du proche de confiance est pleinement engagée dans cette décision. Si un jeune souhaite s'arrêter, c'est le binôme qui s'arrête. Le jeune revenant à la responsabilité exclusive de son proche le temps passé en dehors du groupe.

4. Les bons réflexes attendus de tous

En période de chaleur, chacun est invité à adopter les bons gestes suivants :

Boire régulièrement de l'eau, sans attendre d'avoir soif ;

Se rafraîchir régulièrement, notamment le visage et les avant-bras ;

Porter un chapeau ou une casquette, des lunettes de soleil et des vêtements adaptés ;

Signaler rapidement toute fatigue inhabituelle, malaise, vertige, nausée, crampe, confusion ou maux de tête ;

Éviter les efforts aux heures les plus chaudes ;

Respecter les décisions prises par les accompagnants.

Ces recommandations rejoignent celles des autorités sanitaires, qui préconisent de boire régulièrement, de se rafraîchir, d'éviter les efforts physiques et de rester dans des lieux frais pendant les fortes chaleurs. [info.gouv.fr].

La FFR insiste également sur l'hydratation régulière, avec quelques gorgées toutes les 30 minutes, et rappelle que l'eau doit être privilégiée. [ffrandonnee.fr]

5. Médicaments et vulnérabilités individuelles

Certaines personnes peuvent être plus sensibles à la chaleur, notamment en raison d'un traitement médical, d'une fatigue importante, d'une fragilité physique ou psychique, ou d'un état de santé particulier. [ansm.sante.fr], [ameli.fr]

Les participants concernés sont invités, avant le départ, à demander conseil à leur médecin ou pharmacien, en particulier en cas de traitement au long cours. L'ANSM rappelle qu'il ne faut jamais arrêter un traitement sans avis médical.

Pendant la marche, chacun est invité à signaler aux accompagnants toute difficulté ou sensation inhabituelle. Cette vigilance est un élément essentiel de la sécurité collective.

6. Notre engagement collectif

Colina souhaite maintenir l'esprit des marches : avancer ensemble, s'écouter, s'adapter, prendre soin du groupe et de chacun.

Mais en période de fortes chaleurs, la sécurité prime toujours sur l'objectif de marcher. Une étape raccourcie, transformée ou annulée n'est pas un échec : c'est une décision responsable.

On marche quand les conditions le permettent.

On adapte dès que nécessaire.

On arrête lorsque la sécurité l'exige.

7. Sources de référence

Cette position s'appuie notamment sur :

Les recommandations de la FFR sur la gestion de la canicule par les animateurs de randonnée ; [ffrandonnee.fr]. notamment en vigilance rouge canicule.

Les recommandations des autorités sanitaires sur les vagues de chaleur et la canicule ; [info.gouv.fr], [sante.gouv.fr]

Les recommandations de l'ANSM sur les médicaments et les fortes chaleurs. [ansm.sante.fr].

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DE COLINA

1^{er} JUILLET 2026