



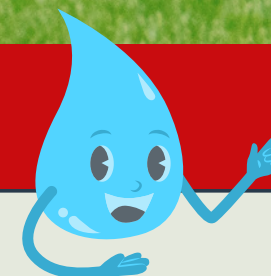
Mon passeport chaleur & performance

Juin 2026

Bien jouer quand il fait chaud!

Commission Médicale Régionale

CHECK-LIST DE MON SAC



- ☐ 2 gourdes isothermes d'eau fraîche non glacée
- ☐ Aliments : Fruits F (crus bien mûrs ou cuits ou compotes ou fruits secs ou pâtes de fruit) et Produits céréaliers PC (biscuits ou barre de céréales ou barre protéinée ou pain d'épices)
- ☐ Serviette mouillée sur le sac et serviette sèche (pour soi)
- ☐ Parapluie – ombrelle anti-UV 
- ☐ Chapeau à bord large ou casquette (pas de visière)
- ☐ Crème solaire pour les parties découvertes avec filtres UVB et UVA SPF 50+ à renouveler toutes les 2 heures
- ☐ Lunettes de soleil avec filtres contre l'éblouissement norme CE catégorie 3 (voire polarisants), protection UVA UVB 100%
- ☐ Vêtements légers respirants plutôt clairs et anti-UV (sinon vêtements sombres)
- ☐ Répulsif anti-tiques-moustiques





Mon passeport chaleur & performance

Juin 2026

Bien joué quand il fait chaud!

Commission Médicale Régionale

RECOMMANDATIONS



- ☐ Boire 3 gorgées pendant l'échauffement et au départ de chaque trou avant d'avoir soif.
- ☐ Manger entre les trous 1-6 (1 F), 6-12 (1 PC et/ou 1 F), 12-18 (1 F) avant d'avoir faim.
- ☐ Les U12 sont très sensibles aux UV. Les UVA traversent les nuages et les vitres.
- ☐ Les indices UV les plus forts sont relevés entre 12h et 16h.
- ☐ Protéger la nuque en remontant le col polo.

