

Les sports d'été en 2040, ça se joue maintenant !



© Maxime Doré

Financé par

Plan pour une
économie
verte 

En collaboration avec

 **FONDS D'ACTION
QUÉBÉCOIS**
pour le développement durable

Coordonné par

 **MONTRÉAL
MÉTROPOLE
EN SANTÉ**  **MONTRÉAL
PHYSIQUEMENT
ACTIVE**

Avril 2026

Tendances observées

Augmentation de la fréquence des températures élevées, incluant des épisodes de chaleur extrême plus nombreux et plus intenses.

La hausse des températures, les inondations et les pluies extrêmes dégradent fortement la qualité de l'eau, en favorisant l'augmentation des contaminants, la prolifération d'algues bleues et d'autres formes de pollution.



Détérioration de la qualité de l'air, particulièrement en été dans les milieux urbains. L'augmentation des feux de forêt accroît l'exposition de la population montréalaise à la fumée, et les températures élevées prolongent la présence de particules fines dans l'air, ce qui intensifie les épisodes de mauvaise qualité de l'air.

Les effets des changements climatiques sont interconnectés et tendent à s'amplifier mutuellement.



Impacts des changements climatiques sur la pratique sportive

Les changements climatiques entraînent des conséquences sur la santé et la performance des pratiquants, ainsi que sur la gestion des organisations sportives, qui doivent désormais composer avec des installations plus vulnérables et une planification d'événements plus complexe.

FOCUS santé

- **La chaleur augmente les risques de malaise**, de déshydratation et de crampes musculaires
- **Les vagues de chaleur entraînent une baisse marquée de l'activité physique**, surtout en été.
- **La dégradation de la qualité de l'eau augmente les risques sanitaires** lors des activités en eau libre.
- **La pollution de l'air augmente l'essoufflement**, surtout durant l'effort, et peut également aggraver l'asthme ainsi que d'autres problèmes respiratoires et cardiaques.



FOCUS performance

- **La chaleur nuit particulièrement aux sports d'endurance** : coup de chaleur, baisse du rythme, erreurs techniques.
- **La pollution atmosphérique réduit la performance** lors d'efforts prolongés (≈ 1 h ou plus).

Les changements climatiques : amplificateur d'inégalités

Les changements climatiques accentuent les inégalités sociales, car certaines populations présentent des facteurs de vulnérabilité qui les exposent davantage à leurs impacts. Cette vulnérabilité résulte de l'interaction entre l'exposition aux aléas climatiques (comme la chaleur ou les inondations), la sensibilité physique ou sociale des populations, et leur capacité d'adaptation. Par exemple, les personnes âgées, les enfants, les ménages à faible revenu, les travailleurs exposés à l'extérieur, les personnes en situation d'itinérance ainsi que plusieurs communautés autochtones figurent parmi les groupes les plus à risque.

Pourquoi intégrer la transition socioécologique (TSÉ) ?

La TSÉ vise à développer nos pratiques sportives dans le respect des limites planétaires. Elle implique de repenser la façon dont on produit, consomme, travaille et vit ensemble, en respectant la capacité de support des écosystèmes et en tenant compte des enjeux sociaux.

Comment atténuer l'empreinte carbone de ma pratique ?

- **Favoriser les fournisseurs locaux,** afin de réduire les distances de transport.
- **Offrir des repas végétariens,** qui ont généralement une empreinte carbone plus faible que les repas à base de viande.
- **Allonger la durée de vie du matériel** et privilégier des matériaux durables, en misant sur l'entretien, la réparation et l'achat responsable.
- **Limiter les déchets :** réduire les emballages, mettre en place des stations de tri et favoriser le réemploi.
- **Optimiser le calendrier des compétitions,** pour réduire les déplacements et regrouper les activités lorsque possible.
- **Encourager le transport actif** (marche, vélo) pour les déplacements.
- **Réduire la dépendance à la voiture,** en promouvant le covoiturage, les transports collectifs ou des lieux d'activité accessibles autrement qu'en automobile.

Comment adapter ma pratique ?

- **Mettre en place des politiques de protection des athlètes fondées sur des seuils de température ou de qualité de l'air**, qui déclenchent automatiquement des mesures prédéfinies : pauses obligatoires pour l'hydratation, accès à des dispositifs de refroidissement (brumisateurs, serviettes réfrigérantes, zones d'ombre).
- **Prévoir des plans d'urgence en cas d'événements extrêmes** (orages violents, fumée de feux de forêt, vagues de chaleur).
- **Adapter les horaires des activités** : privilégier les entraînements tôt le matin ou en fin de journée pour éviter les périodes de chaleur extrême.
- **Adapter la charge d'entraînement** : réduire l'intensité, augmenter les pauses, ou fractionner les séances lors de journées chaudes.
- **Modifier les lieux de pratique** : déplacer les activités vers des zones ombragées, des terrains moins exposés ou des installations intérieures lors de conditions extrêmes.
- **Former les entraîneurs et les participants** à reconnaître les signes de stress thermique, de déshydratation ou de détresse respiratoire, afin d'intervenir rapidement.

Bénéfices pour votre organisation

- **Attirer des partenaires**, commanditaires et membres sensibles aux enjeux environnementaux
- **Améliorer la santé et la sécurité** de vos athlètes
- **Fidéliser les membres plus âgés**, plus vulnérables aux effets de la chaleur
- **Optimiser la gestion de vos ressources**
- **Maintenir la continuité de vos activités**
- **Renforcer votre capacité à vous adapter** aux aléas climatiques
- **Réduire les annulations d'événements** et les pertes financières.





© JP Valery

FOULÉE VERTE

Mouvement collectif pour un sport durable !

Conception graphique : Sylvain Marseguerra
Illustrations : Dorothée de Collasson

Financé par

Plan pour une
économie verte Québec

En collaboration avec

FONDS D'ACTION
QUÉBÉCOIS
pour le développement durable

Coordonné par

MONTREAL
MÉTROPOLÉ
EN SANTÉ

MONTREAL
PHYSIQUEMENT
ACTIVE