

ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

CONSÉQUENCES PSYCHOSOCIALES

En raison du report des événements et des entraînements et de la fermeture des centres d'entraînement, il est possible que certains participants ressentent un détachement par rapport à leur sport ou à leur communauté sportive. Ils peuvent ainsi ressentir à la fois de l'excitation et de l'incertitude à l'idée de reprendre leurs activités sportives. Les entraîneurs doivent tenir compte de ces conséquences psychosociales et faire ce qu'il faut pour les atténuer.



Conséquences psychosociales

- Anxiété générale (aspect social, proximité aux autres, risques de contracter la COVID-19)
- Sentiment d'incertitude
- Baisse de motivation
- Augmentation des émotions négatives
 - Ex : doute, découragement, colère, tristesse
- Sentiment de ne pas être prêt à reprendre l'entraînement ou la compétition
- Excitation à l'idée de reprendre son sport et d'aller de l'avant
- Besoin de socialiser

Conseils pour un retour au sport sécuritaire

- Reconnaissez qu'il est normal de ne pas se sentir au mieux de sa forme
- Faites preuve d'empathie, soyez à l'écoute et offrez votre soutien
- Gérez les attentes
- Soyez stratégique et prévoyez des activités :
 - qui favorisent les interactions sociales;
 - qui améliorent le bien-être mental/diminuent l'anxiété;
 - qui ravivent la motivation
- Collaborez et communiquez avec les parents/tuteurs (au besoin)

