ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

SOUTENIR LES PARTICIPANTS QUI REVIENNENT AUX ACTIVITÉS SPORTIVES APRÈS AVOIR CONTRACTÉ LA COVID-19

La COVID-19 est définie comme un syndrome respiratoire aigu sévère, même si ses symptômes et leur gravité varient grandement (d'aucun symptôme à des symptômes graves). Les recommandations se feront au cas par cas. En tant qu'entraîneur, il faut prendre soin de bien accompagner les participants qui reviennent au sport après avoir contracté la COVID-19.

LES ATHLÈTES DOIVENT ATTENDRE L'AUTORISATION DE LEUR MÉDECIN AVANT DE REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT.

À surveiller chez les athlètes de retour au sport après avoir contracté la COVID-19

- Difficultés respiratoires (souffle court, respiration laborieuse, etc.)
- Endurance et capacité de travail diminuées
- Temps de récupération plus long
- Difficultés sur le plan de la santé mentale

Conseils pour un retour au sport sécuritaire

- Pendant l'isolement et le rétablissement, maintenez des contacts virtuels fréquents et offrez votre soutien
- Assurez-vous que le participant a reçu l'autorisation de son médecin avant de reprendre l'entraînement
- Collaborez et communiquez avec les parents/tuteurs
- Planifiez un retour au sport progressif
- Contrôlez soigneusement l'effort physique demandé

coach.ca
Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs