

# ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

## ATTITUDES VIS-À-VIS LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Lorsqu'ils reprendront leurs activités sportives, les participants pourraient se sentir fébriles, indifférents ou même réticents. Il se peut également qu'ils aient été touchés directement par la COVID-19. Les entraîneurs devraient être conscients des réactions possibles des participants face à la reprise des activités sportives ainsi que des facteurs de stress psychosociaux et des étapes à suivre pour atténuer les risques.



### Heureux d'être de retour!

Certains participants seront fébriles à l'idée de reprendre leurs activités sportives. Ils peuvent avoir hâte de reprendre l'entraînement et d'interagir avec la communauté sportive.

#### Votre rôle

En tant qu'entraîneur, vous devriez encourager l'enthousiasme. Par contre, en raison du temps passé sans pratiquer d'activités sportives, rappelez à vos participants qu'il est important de commencer lentement. Ils devraient reprendre leurs activités normales de façon progressive afin de laisser à leur corps le temps de s'adapter et afin d'éviter les blessures.

### Indifférent face à la reprise

Certains participants pourraient sembler ne pas avoir été dérangés par l'interruption des activités sportives ou ne pas être emballés par leur reprise.

#### Votre rôle

Les entraîneurs devraient rappeler aux participants la raison fondamentale de leur participation au programme. Il faut tenter de raviver la passion et la motivation qu'ils ont probablement perdues lors de la longue période sans pratiquer d'activités sportives.

### Réticent face à la reprise

Certains participants pourraient être réticents à l'idée de reprendre leurs activités sportives. Ils pourraient s'inquiéter d'avoir perdu leurs aptitudes ou leur forme physique. Dans des cas comme celui de la pandémie de COVID-19, ils pourraient être préoccupés par leur sécurité.

#### Votre rôle

À titre d'entraîneur, vous devriez faire preuve de soutien et d'empathie, être à l'écoute et laisser le participant exprimer et expliquer ses inquiétudes. Puis, vous devriez établir un plan de match avec le participant pour dissiper ses craintes. Il faut permettre au participant de reprendre les activités à son propre rythme.

### Touché directement par la COVID-19

Il se peut qu'un participant ait été touché directement par la COVID-19. Il peut avoir été malade ou connu quelqu'un qui a été malade ou qui est décédé des suites du virus.

#### Votre rôle

Faites preuve de soutien et d'empathie. Travaillez avec le participant pour aborder ses préoccupations par rapport à la façon dont la COVID-19 l'a touché. Il faut permettre au participant de reprendre les activités à son propre rythme.

