

ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

CONSÉQUENCES PHYSIQUES

La pandémie de COVID-19 a obligé les gouvernements à annuler tous les événements sportifs et à restreindre considérablement l'accès aux centres d'entraînement, voire à les fermer. Sur le plan physique, ces contraintes prolongées peuvent causer un désentraînement et accroître le risque de blessures.



Conséquences physiques

- Détérioration de la condition physique propre au sport
- Baisse possible du niveau de forme physique générale et détérioration probable des qualités athlétiques
 - Ex : vitesse, endurance, force, agilité et flexibilité
- Baisse d'efficacité des habiletés techniques/tactiques
- Hausse du risque de blessures

Conseils pour un retour au sport sécuritaire

- Informez-vous auprès de vos participants sur leur niveau d'activité physique durant l'interruption des séances d'entraînement
- Favorisez une reprise lente et graduelle.
- Revenez à la base
 - Rebâissez la forme physique et motrice des participants
 - Concentrez-vous sur les compétences fondamentales
- Servez-vous de [la technique d'adaptation du PNCE](#)
- Faites appel aux habiletés/leçons tirées du confinement

coach.ca

Coaching Association of Canada
Association canadienne des entraîneurs