

# 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)



coach.ca

Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs