

# ENCADRER LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

## TECHNIQUE D'ADAPTATION DU PNCE PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

La technique d'adaptation du Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), inspirée d'un truc mnémotechnique avec le mot anglais « ADAPTIVE », peut aider les entraîneurs à concevoir des programmes plus inclusifs. Elle fournit un cadre à suivre pour apporter des changements à l'environnement d'entraînement sur les plans de l'espace, des activités, de l'équipement, du rythme et des règles.



<b>Adaptation (ADAPTIVE)</b>	<b>Considérations</b>
<b>Aptitude (Ability)</b>	Les activités devraient correspondre au niveau d'habileté actuel et la condition physique des participants. Les objectifs devraient être fixés en consultation avec le participant et la progression devrait être encouragée avec soin et prudence.
<b>Degré de difficulté (Difficulty)</b>	Commencer par des activités offrant un faible degré de difficulté. Il s'agira d'une référence sécuritaire pour l'environnement des participants. Créer des activités individuelles et d'équipe qui correspondent aux besoins du groupe ou du participant. Les entraîneurs doivent connaître le niveau de condition physique des participants et les activités auxquelles ils ont participé, et savoir si les participants ont pratiqué ou non des activités physiques pendant l'interruption de l'entraînement et de la compétition. Les stratégies de remise en forme et de retour à l'entraînement sont importantes à ce stade.
<b>Espace (Area)</b>	S'assurer que les espaces d'entraînement demeurent sécuritaires et propres. Veiller à ce que les participants puissent respecter la distanciation physique lors de la reprise des séances d'entraînement. L'entraîneur peut fournir des équipements individuels ou demander aux participants d'apporter leurs propres équipements aux séances d'entraînement, si nécessaire.
<b>Participants</b>	Au début de la reprise des activités sportives, séparer les participants en petits groupes est le cadre le mieux adapté. Il est essentiel de surveiller le comportement et la forme physique des participants pendant les premières semaines d'entraînement et de compétition. En petits groupes, vous pourrez vous concentrer sur chaque participant, de même que sur l'ensemble du groupe, et savoir comment chacun s'adapte aux nouvelles méthodes d'entraînement.
<b>Temps (Time)</b>	Les entraîneurs doivent établir un horaire structuré pour les séances d'entraînement individuelles et d'équipe afin de respecter les protocoles de sécurité. Il faut prévoir du temps pour nettoyer les équipements et les ranger entre les séances d'entraînement pour éviter les regroupements au site d'entraînement. Il faut prévoir du temps pour désinfecter les sites et les équipements avant et après chaque séance d'entraînement et pour que les participants remplissent un questionnaire d'autoévaluation pour la COVID-19.
<b>Inclusion (Inclusion)</b>	Fournir un environnement sécuritaire et accueillant pour tous les participants. Avant de commencer une séance d'entraînement, veiller à aborder l'ensemble des préoccupations des parents/tuteurs et des participants au sujet de la sécurité des séances et des sites d'entraînement.
<b>Variabilité (Variability)</b>	Veiller à ce que toutes les activités conviennent au degré de préparation des participants à la reprise des activités sportives. Modifier les activités d'entraînement pour les adapter à la nouvelle réalité et aux nouveaux besoins individuels des participants.
<b>Équipement (Equipment)</b>	Assigner des équipements individuels à chaque participant ou les encourager à apporter leurs propres équipements pour des raisons de sécurité. S'assurer qu'une trousse d'hygiène personnelle fait partie de la liste des choses que doivent apporter les participants. Les entraîneurs devraient aussi respecter l'ensemble des recommandations de sécurité.

