

## **Encadrer la reprise des activités sportives**

**contenu**

Encadrer la reprise des activités sportives .....	1
1 Introduction & Dashboard.....	4
1.1 Introduction & Dashboard .....	4
1.1.1 Module Introduction.....	4
2 Section 1 .....	6
2.1 Introduction.....	6
2.1.1 Section 1 Introduction .....	6
2.2 Activity 1 of 3 - Ishaan .....	8
2.2.1 Activity 1 Introduction .....	8
2.2.2 Ishaan - Introduction .....	9
2.2.3 Ishaan - Video.....	10
2.3 Activity 2 of 3 - Danesh, Stéphanie, Sophia.....	12
2.3.1 Activity 2 Introduction .....	12
2.3.2 Danesh - Introduction.....	13
2.3.3 Danesh - Video .....	14
2.3.4 Danesh - Video Continued .....	15
2.3.5 Danesh - Complete .....	16
2.3.6 Stéphanie - Introduction .....	17
2.3.7 Stéphanie - Video 1.....	19
2.3.8 Stéphanie - Video 2.....	20
2.3.9 Stéphanie - Video 3.....	21
2.3.13 Sophia - Introduction .....	26
2.3.14 Sophia - Video 1.....	27
2.3.15 Sophia - Video 2.....	28
2.3.17 Sophia - Video 3.....	30
2.3.19 Sophia - Video 4.....	32
2.4 Activity 3 of 3 - Ishaan .....	34
2.4.1 Activity 3 Introduction .....	34
2.4.2 Ishaan - Introduction .....	35
2.4.3 Ishaan - Video 1 .....	36
2.5 S1 Complete.....	40
2.5.1 S1 Complete .....	40
3.1 Introduction.....	41
3.1.1 Module Dashboard S2 .....	41
3.1.2 Section 2 Introduction .....	42
3.2 Activity 1 of 3 .....	43
3.2.1 Activity 1 Introduction .....	43
3.2.2 Restrictions for the activity .....	44
3.2.3 Ability .....	45
3.2.4 Difficulty.....	46
3.2.5 Area .....	47
3.2.6 Participants .....	48
3.2.7 Time .....	49
3.2.8 Inclusion.....	50
3.2.9 Variability.....	51
3.2.10 Equipment.....	52
3.2.11 ADAPTIVE 1 Summary .....	53
3.2.12 Activity 1 - Complete .....	54
3.3 Activity 2 of 3 .....	55
3.3.1 Activity 2 Introduction .....	55
3.3.2 The Scenario.....	56
3.3.3 Ability .....	57
3.3.4 Difficulty.....	58
3.3.5 Area .....	59
3.3.6 Participants .....	60
3.3.7 Time .....	61
3.3.8 Inclusion.....	62
3.3.9 Variability.....	63
3.3.10 Equipment.....	64
3.3.11 ADAPTIVE 2 Summary .....	65

## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

3.3.12 Activity 2 - Complete .....	66
3.4 Activity 3 of 3 .....	67
3.4.1 Activity 3 Introduction .....	67
3.4.2 Lin - Introduction .....	68
3.4.3 Lin - Video 1 .....	69
3.4.4 Lin - Video 2 .....	70
3.5 S2 Complete .....	79
3.5.1 S2 Complete .....	79
4.1 Conclusion .....	80
4.1.1 Module Dashboard Conclusion .....	80
4.1.2 Conclusion .....	81
5 Lightboxes .....	83
5.1 Videos .....	83
5.1.1 Lightbox - S1A1_Ishaan Video .....	83
5.1.2 Lightbox - S21A2_Danesh Video .....	84
5.1.3 Lightbox - S1A2_Stéphanie Video 1 .....	85
5.1.4 Lightbox - S1A2_Stéphanie Video 2 .....	86
5.1.5 Lightbox - S1A2_Stéphanie Video 3 .....	87
5.1.6 Lightbox - S1A2_Stéphanie Video 4 .....	88
5.1.7 Lightbox - S1A2_Sophia Video 1 .....	89
5.1.8 Lightbox - S1A2_Sophia Video 2 .....	90
5.1.9 Lightbox - S1A2_Sophia Video 3 .....	91
5.1.10 Lightbox - S1A3_Ishaan Video 1 .....	92
5.1.11 Lightbox - S1A3_Ishaan Video 2 .....	93
5.1.12 Lightbox - S2A3_Lin Video 1 .....	94
5.1.13 Lightbox - S2A3_Lin Video 2 .....	95
5.1.14 Lightbox - S2A3_Lin Video 3 .....	96
5.1.15 Lightbox - S2A3_Lin Video 4 .....	97
5.1.16 Lightbox - S2A3_Lin Video 5 .....	98
5.2 Resources .....	99
5.2.1 Lightbox - Physical Considerations .....	99
5.2.2 Lightbox - Psychosocial Considerations .....	100
5.2.3 Lightbox - Attitudes about returning to sport .....	101
5.2.4 Lightbox - Communicating with parents/guardians .....	102
5.2.5 Lightbox - Creating a safe and inclusive virtual environment .....	103
5.2.6 Lightbox - NCCP ADAPTIVE Technique .....	104
5.2.7 Lightbox - Rule of Two .....	106
5.3 Other .....	107
5.3.1 Lightbox - Restrictions to consider .....	107
5.3.2 Lightbox - The Scenario .....	108
5.3.3 Module references .....	109

# 1 Introduction & Dashboard

## 1.1 Introduction & Dashboard

### 1.1.1 Module Introduction



The screenshot shows a course introduction page. At the top left is the logo for 'coach.ca' (Coaching Association of Canada / Association canadienne des entraîneurs). The main title 'Encadrer la reprise des activités sportives' is displayed in a large font. Below the title is a red button labeled 'COMMENCER'. To the right, there is a graphic with red and grey diagonal stripes. Below the main content area, the word 'Introduction' is written in red. A video player is centered on the page, showing a play button icon. At the bottom of the video player, a subtitle reads: 'La reprise des activités sportives pendant la pandémie comporte son lot de défis'. At the very bottom of the page, there is a large red button labeled 'COMMENCER'.

[← RETOUR](#)

## Tableau de bord du module

Faites les activités des sections suivantes pour terminer le module.



### Section 1 : Considérations physiques et psychosociales

Dans cette section, vous examinerez l'état physique et psychosocial des participants et vous déterminerez comment les soutenir.

[OUVRIR](#)



### Section 2 : Planifier la reprise des activités sportives

Dans cette section, vous planifierez la reprise des activités sportives à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE et d'une séance de formation virtuelle.

[OUVRIR](#)



### Conclusion

Dans cette section, vous aurez accès à la liste de références du module et découvrirez où trouver de plus amples renseignements.

[OUVRIR](#)

## 2 Section 1

### 2.1 Introduction

#### 2.1.1 Section 1 Introduction

 Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

Encadrer la reprise des activités sportives



## Considérations physiques et psychosociales

Section 1 > Introduction

[← RETOUR](#)

### Introduction

L'interruption des activités sportives et de la vie en milieu sportif en raison de la pandémie de COVID-19 peut avoir eu des effets physiques et psychosociaux importants. En tant qu'entraîneur, vous pouvez jouer un rôle dans la reprise sécuritaire du sport. Vous serez mieux en mesure d'encadrer vos participants dans la reprise sécuritaire des activités sportives en reconnaissant les facteurs physiques et psychosociaux qui les affectent.

Cliquez sur les images ci-dessous pour en apprendre davantage sur les considérations physiques et psychosociales.



Considérations physiques  
[Cliquez ici pour en savoir plus](#)



Considérations psychosociales  
[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

### Accompagner et communiquer avec empathie

Votre capacité à bien accompagner les participants peut avoir un effet durable sur leur bien-être et jouer un rôle dans la reprise sécuritaire de leurs activités sportives. Ce constat s'applique d'autant plus lorsque vous composez avec les effets physiques et psychosociaux de la pandémie de COVID-19 chez vos participants. Accompagner et communiquer avec empathie peut avoir un effet bénéfique sur l'expérience sportive de vos participants. Pour ce faire, vous pouvez :

- Apprendre à connaître vos participants, leur offrir un environnement ouvert à la communication
- Faire preuve d'une compassion sincère envers vos participants
- Vous préoccuper de vos participants
- Être disposé à comprendre les besoins des autres
- Faire preuve de respect mutuel
- Établir une relation de confiance
- Créer des liens forts avec les participants
- Favoriser un milieu sportif inclusif

Dans cette section, vous réaliserez trois activités. Ces activités vous aideront à évaluer l'état psychosocial des participants. Elles vous permettront également de vous exercer à accompagner et communiquer avec empathie. Utilisez les ressources disponibles pour vous aider à réaliser les activités.

[COMMENCER LES ACTIVITÉS](#)

# Encadrer la reprise des activités sportives


créé le: Feb 8, 2023

**Considérations physiques**


L'interruption des activités sportives et de la vie en tant qu'entraîneur, vous pouvez jouer un rôle dans les activités sportives en reconnaissant les facteurs physiques. Cliquez sur les images ci-dessous pour en apprendre plus.

Il se peut que certains participants aient été inactifs pendant l'interruption des activités sportives. Le manque d'entraînement peut donner lieu à un niveau de conditionnement physique réduit, une perte d'aptitudes et une probabilité accrue de blessures. Vous trouverez de plus amples renseignements sur les considérations physiques dans les ressources des prochaines activités.

**FERMER**



**Considérations physiques**  
Cliquez ici pour en savoir plus




**Considérations psychosociales**  
Cliquez ici pour en savoir plus

**Considérations psychosociales**

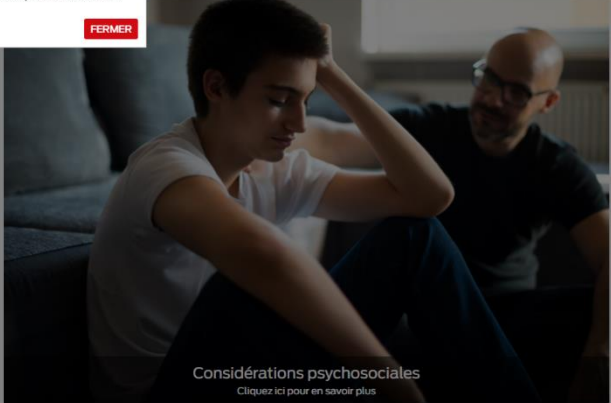
L'interruption des activités sportives et de la vie en tant qu'entraîneur, vous pouvez jouer un rôle dans les activités sportives en reconnaissant les facteurs psychosociaux. Cliquez sur les images ci-dessous pour en apprendre plus.

L'interruption des activités sportives en raison de la pandémie de COVID-19 peut faire en sorte que les participants se sentent exclus de leur sport et de leur communauté sportive. Lorsqu'ils reprendront leurs activités sportives, les participants pourraient se sentir fébriles, réticents ou même indifférents. Également, il se peut qu'ils aient été touchés directement par la COVID-19 par l'entremise de leurs amis ou de leur famille. Vous trouverez de plus amples renseignements sur les considérations psychosociales dans les ressources des prochaines activités.

**FERMER**



**Considérations physiques**  
Cliquez ici pour en savoir plus



**Considérations psychosociales**  
Cliquez ici pour en savoir plus

## 2.2 Activity 1 of 3 - Ishaan

### 2.2.1 Activity 1 Introduction



Section 1 > Activité 1 de 3

← RETOUR

## Activité 1 de 3

Dans cette activité, vous discuterez avec l'entraîneur Ishaan : la reprise des activités sportives l'inquiète après la longue interruption imposée en raison de la pandémie de COVID-19.

COMMENCER L'ACTIVITÉ



## 2.2.2 Ishaan - Introduction

Section 1 > Activité 1 de 3

← RETOUR

## Scénario - Ishaan



Ishaan (il, lui)

Entraîneur adjoint

CONTINUER

## 2.2.3 Ishaan - Video

Section 1 > Activité 1 de 3

← RETOUR



↺ REJOUR LA VIDÉO

📄 CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Ishaan? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.

- a. On va commencer l'entraînement comme prévu, mais il faut garder l'œil ouvert pour voir comment les participants se débrouillent.
- b. On va commencer tranquillement par la base et augmenter graduellement la cadence à mesure que les participants retrouvent leur forme physique. ✓
- c. On peut demander aux membres du groupe quel était leur niveau d'activité durant l'interruption des séances d'entraînement pour avoir une idée de leur niveau d'habiletés et de conditionnement physique. ✓

+

SUBMIT

### Réponse correcte

Les bonnes réponses sont : b et c.

C'est exact! Dans ce cas, vous devriez commencer l'entraînement tranquillement par la base, puis progresser graduellement à mesure que les participants retrouvent leur forme physique. En tant qu'entraîneur, vous pouvez vous renseigner auprès des participants pour connaître leur niveau d'activité physique pendant l'interruption des séances d'entraînement. Plus loin dans le module, vous vous familiariserez avec la technique d'adaptation du PNCE pour vous aider à modifier les séances d'entraînement en fonction des niveaux d'aptitudes et de conditionnement physique des participants.

▶ CONTINUER

### Réponse incorrecte

Les bonnes réponses sont : b et c.

Dans ce cas, vous devriez commencer l'entraînement tranquillement par la base, puis progresser graduellement à mesure que les participants retrouvent leur forme physique. En tant qu'entraîneur, vous devriez vous renseigner auprès des participants pour connaître leur niveau d'activité physique pendant l'interruption des séances d'entraînement. Plus loin dans le module, vous vous familiariserez avec la technique d'adaptation du PNCE pour vous aider à modifier les séances d'entraînement en fonction des niveaux d'aptitudes et de conditionnement physique des participants.

## 2.2.4 Activity 1 Complete



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

# Activité 1 terminée

N'oubliez pas que certains participants ont peut-être été inactifs pendant la période sans sport. Ils peuvent :

- avoir une baisse de la condition physique propre à leur sport;
- avoir une baisse de la forme physique générale et des capacités athlétiques réduites;
- avoir une baisse d'efficacité des habiletés techniques/tactiques;
- être plus susceptibles de se blesser.

Lorsque les participants reprennent le sport, prenez le temps d'observer leur niveau de condition physique et leurs capacités. Vous devez commencer lentement et avancer progressivement. Concentrez-vous sur la base et reconstruisez la forme physique de vos participants.

[CONTINUER AVEC L'ACTIVITÉ 2](#)

## 2.3 Activity 2 of 3 - Danesh, Stéphanie, Sophia

### 2.3.1 Activity 2 Introduction



Section 1 > Activité 2 de 3

← RETOUR

## Activité 2 de 3

Dans cette activité, vous discuterez avec trois participants. Déterminez comment les participants se sentent par rapport à la reprise de leurs activités sportives et offrez-leur votre soutien.

COMMENCER L'ACTIVITÉ

## 2.3.2 Danesh - Introduction



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Danesh

← RETOUR

## Scénario 1 - Danesh



Danesh (il, lui)

Participant



Arman (il, lui)

Père

**Cliquez ici pour commencer une conversation avec Danesh**   
"Salut Danesh et Arman, content de vous revoir! Prêt à reprendre  
l'entraînement, Danesh?"

### 2.3.3 Danesh - Video



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Danesh

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Comment Danesh se sent-il par rapport à la reprise de ses activités sportives?

a. Heureux d'être de retour!

b. Indifférent face à la reprise

c. Réticent face à la reprise

d. Touché directement par la COVID-19

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : a.

Danesh semble heureux de reprendre ses activités sportives.



CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Danesh semble heureux de reprendre ses activités sportives.





CONTINUER

## 2.3.4 Danesh - Video Continued

Section 1 > Activité 2 de 3 > Danesh


 RETOUR


 REJOUR LA VIDÉO  CONSULTER LES RESSOURCES


Comment répondriez-vous à Danesh? Sélectionnez la meilleure réponse.

a. Je suis content d'apprendre que tu es heureux d'être de retour! Allons-y, on a du pain sur la planche!

b. Je suis content d'apprendre que tu es heureux d'être de retour!

c. Je suis content d'apprendre que tu es heureux d'être de retour! N'oublie pas, ça fait longtemps que tu ne t'es pas entraîné. N'y va pas trop fort au début, on ne voudrait pas que tu te fasses mal. 



 SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : c.

C'est une excellente réponse. C'est une bonne chose que Danesh soit heureux d'être de retour. Il est bon de lui rappeler de commencer tranquillement pour éviter les blessures.

 CONTINUER 

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

C'est une bonne chose que Danesh soit heureux d'être de retour. Toutefois, vous devriez lui rappeler de commencer tranquillement pour éviter les blessures.

 CONTINUER 

## 2.3.5 Danesh - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Danesh

← RETOUR

## Scénario 1 terminé

Vous aurez peut-être des participants enthousiastes à l'idée de reprendre le sport, comme Danesh. C'est génial! Toutefois, n'oubliez pas que pendant cette période, les participants sont plus susceptibles de se blesser. Rappelez à vos participants qu'il est important de commencer lentement. Avec le temps, ils reprendront progressivement leurs activités normales. Cela donnera à leur corps le temps de s'adapter et leur permettra d'éviter les blessures.

CONTINUER AVEC LE SCÉNARIO 2



## 2.3.6 Stéphanie - Introduction



Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

← RETOUR

### Scénario 2 - Stéphanie



Stéphanie (elle)  
Participante



Marc (il, lui)  
Père



Alex (s'identifie comme non-binaire)  
Entraîneur adjoint

CONSULTER LES RESSOURCES

#### Courriel de Marc à toi

Bonjour Coach,

Stéphanie refuse d'assister à la séance d'entraînement en fin de semaine. Une journée, elle a hâte de se rendre à l'entraînement, et le lendemain, elle n'en a plus du tout envie. Je ne sais pas ce qu'il se passe. Stéphanie semble très réticente à l'idée d'y retourner. Je ne sais plus quoi faire, j'ai abandonné. Peut-être que vous pourriez en discuter avec elle?

Merci,

Marc

Comment répondriez-vous à Marc? Sélectionnez la meilleure réponse.

a. Bonjour Marc. C'est avec plaisir que je discuterai avec Stéphanie. Je ne peux pas lui reprocher de changer souvent d'idée sur le fait de reprendre ses activités sportives. C'est normal qu'elle se sente un peu angoissée et inquiète. Je vais organiser une rencontre vidéo et voir ce que je peux faire pour l'aider. L'entraîneur Alex participera aussi à l'appel. Espérons que nous pourrons l'aider. Je vous en redonnerai des nouvelles.

b. Bonjour Marc. C'est avec plaisir que je discuterai avec Stéphanie. Je lui enverrai une demande pour une rencontre vidéo. L'entraîneur Alex participera aussi à l'appel.

c. Bonjour Marc. C'est avec plaisir que je discuterai avec Stéphanie. Je ne peux pas lui reprocher de changer souvent d'idée sur le fait de reprendre ses activités sportives. La pandémie de COVID-19 affecte chaque personne différemment et c'est une période déroutante pour tout le monde. C'est normal qu'elle se sente un peu angoissée et inquiète. Je vais organiser une rencontre vidéo avec Stéphanie et voir ce que je peux faire pour l'aider. L'entraîneur Alex participera aussi à l'appel. Après l'appel, restons en contact pour voir comment elle va. À l'avenir, nous pourrons nous entraider pour savoir comment l'aider.

+

SUBMIT

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

C'est une bonne réponse. Vous avez aidé Marc à accepter qu'il est normal de vivre des hauts et des bas émotionnels pendant la pandémie de COVID-19. En faisant participer Alex à la rencontre, vous avez aussi appliqué la règle de deux. Il est important d'insister sur le fait que vous devriez travailler ensemble pour aider Stéphanie.

CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

Il s'agit d'un bon plan pour aider Stéphanie et, en faisant participer Alex à la rencontre, vous appliquez la règle de deux. Toutefois, Marc semble avoir besoin d'être rassuré. Le dernier choix de réponse aurait été le plus approprié dans la situation. Il est important d'aider Marc à comprendre que les hauts et les bas émotionnels que ressent Stéphanie sont normaux et de l'encourager à rester en contact après la rencontre avec Stéphanie et Alex.

CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

### Réponse correcte

La bonne réponse est : c.

C'est une excellente réponse. Vous avez aidé Marc à accepter qu'il est normal de vivre des hauts et des bas émotionnels pendant la pandémie de COVID-19 et vous l'avez encouragé à collaborer et à rester en contact après la rencontre avec Stéphanie et Alex. En faisant participer Alex à la rencontre, vous avez aussi appliqué [la règle de deux](#).



### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

Dans ce cas, le dernier choix de réponse est le bon. Avec ce choix de réponse, vous avez aidé Marc à accepter qu'il est normal de vivre bien des émotions pendant la pandémie et l'avez encouragé à collaborer et à rester en contact après la rencontre avec Stéphanie et son entraîneur Alex. En faisant participer Alex à la rencontre, vous avez aussi appliqué [la règle de deux](#).



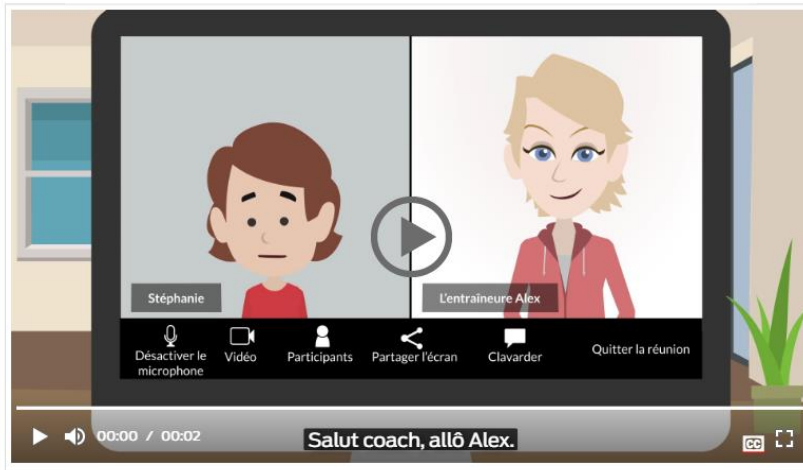
### 2.3.7 Stéphanie - Video 1



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

[← RETOUR](#)



[REJOUR LA VIDÉO](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

**Cliquez ici pour répondre à Stéphanie**  
"Comment vas-tu Stéphanie, on ne s'est pas vu depuis si longtemps!"

## 2.3.8 Stéphanie - Video 2



### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

[← RETOUR](#)



[↺ REJOUR LA VIDÉO](#)

[📄 CONSULTER LES RESSOURCES](#)

**Cliquez ici pour répondre à Stéphanie**

"Oui, je comprends absolument à quel point ça peut être difficile. En discutant, tes parents nous ont dit par courriel que tu n'étais pas certaine de vouloir venir à l'entraînement en fin de semaine. Qu'est-ce qui se passe? Est-ce qu'on peut faire quelque chose pour t'aider?"

### 2.3.9 Stéphanie - Video 3



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Comment Stéphanie se sent-elle par rapport à la reprise de ses activités sportives?

- a. Heureuse d'être de retour!
- b. Indifférente face à la reprise
- c. Réticente face à la reprise
- d. Touchée directement par la COVID-19

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : c.

Stéphanie semble réticente face à la reprise de l'entraînement et des activités sportives pour le moment.

▶ CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.


Stéphanie semble réticente face à la reprise de l'entraînement et des activités sportives pour le moment.

▶ CONTINUER

## 2.3.10 Stéphanie - Video 3 Continued


Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

 RETOUR

 REJOUR LA VIDÉO

 CONSULTER LES RESSOURCES

Comment répondriez-vous à Stéphanie? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Rassurer Stéphanie qu'elle peut se confier en toute sécurité. 
- b. Dire à Stéphanie de venir à l'entraînement.
- c. Dire à Stéphanie qu'elle peut rater l'entraînement. Vous la verrez à la prochaine séance.



SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : a.

Rassurer Stéphanie qu'elle peut se confier en toute sécurité l'incitera peut-être à s'ouvrir à vous, ce qui vous permettra de découvrir comment elle se sent.

 CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Rassurer Stéphanie qu'elle peut se confier en toute sécurité l'incitera peut-être à s'ouvrir à vous, ce qui vous permettra de découvrir comment elle se sent.

 CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Rassurer Stéphanie qu'elle peut se confier en toute sécurité l'incitera peut-être à s'ouvrir à vous, ce qui vous permettra de découvrir comment elle se sent.

 CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Rassurer Stéphanie qu'elle peut se confier en toute sécurité, l'aidera peut-être à parler, ce qui vous permettra de savoir comment elle se sent.

 CONTINUER

2.3.11 Stéphanie - Video 4

Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Quelles stratégies pourriez-vous employer pour aider Stéphanie? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.

- a. Obliger Stéphanie à venir à l'entraînement.
- b. Rassurer Stéphanie qu'il est normal de se sentir comme elle se sent.
- c. Demander à Stéphanie quelles sont les aptitudes qu'elle croit devoir améliorer et créer un plan avec elle pour améliorer ces aptitudes.
- d. Encourager Stéphanie à assister aux séances d'entraînement, mais la laisser sauter celle-ci si cela peut l'aider pour l'instant.
- e. Communiquer le plan aux parents de Stéphanie.

+

SUBMIT

### Réponse correcte

Les bonnes réponses sont : b, c, d et e.

Dans ce cas, les stratégies suivantes seraient efficaces.

**Rassurer Stéphanie qu'il est normal de se sentir comme elle se sent.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire l'anxiété qu'elle éprouve par rapport à ses sentiments.

**Demander à Stéphanie quelles sont les aptitudes qu'elle croit devoir améliorer et créer un plan avec elle pour améliorer ces aptitudes.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire l'anxiété et le stress qu'elle éprouve puisque vous créez un plan pour aborder ce qui la tracasse.

**Encourager Stéphanie à assister aux séances d'entraînement, mais la laisser sauter celle-ci si cela peut l'aider pour l'instant.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire son stress pour l'instant si elle ne se sent toujours pas à l'aise d'assister à la séance d'entraînement.

**Communiquer le plan aux parents de Stéphanie.**

Discuter du plan avec les parents de Stéphanie les rassurera. Leur demander de vous informer régulièrement du bien-être de Stéphanie est une excellente façon de surveiller comment elle va



CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives créé le: Feb 8, 2023

### Réponse incorrecte

Les bonnes réponses sont : b, c, d et e.

Dans ce cas, les stratégies suivantes seraient efficaces.

**Rassurer Stéphanie qu'il est normal de se sentir comme elle se sent.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire l'anxiété qu'elle éprouve par rapport à ses sentiments.

**Demander à Stéphanie quelles sont les aptitudes qu'elle croit devoir améliorer et créer un plan avec elle pour améliorer ces aptitudes.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire l'anxiété et le stress qu'elle éprouve puisque vous créerez un plan pour aborder ce qui la tracasse.

**Encourager Stéphanie à assister aux séances d'entraînement, mais la laisser sauter celle-ci si cela peut l'aider pour l'instant.**

Cette stratégie aidera Stéphanie à réduire son stress pour l'instant si elle ne se sent toujours pas à l'aise d'assister à la séance d'entraînement.

**Communiquer le plan aux parents de Stéphanie.**

Discuter du plan avec les parents de Stéphanie les rassurera. Leur demander de vous informer régulièrement du bien-être de Stéphanie est une excellente façon de surveiller comment elle va



CONTINUER



## 2.3.12 Stéphanie - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Stéphanie

← RETOUR

## Scénario 2 terminé

Vous aurez peut-être des participants hésitants à l'idée de reprendre le sport, comme Stéphanie. Comme vous l'avez découvert avec Stéphanie, elle hésitait à reprendre le sport parce qu'elle craignait avoir régressé après avoir arrêté pendant si longtemps.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un participant peut hésiter à reprendre le sport. En tant qu'entraîneur, montrez à vos participants votre soutien et votre empathie, comme vous l'avez fait avec Stéphanie. Écoutez vos participants et laissez-les raconter et expliquer leurs inquiétudes. Lorsque vous saurez pourquoi votre participant hésite à reprendre le sport, il sera plus facile de créer un plan pour apaiser ses inquiétudes. Permettez à votre participant de reprendre le sport à son propre rythme.

CONTINUER AVEC LE SCÉNARIO 3

## 2.3.13 Sophia - Introduction



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR

## Scénario 3 - Sophia



Sophia (elle)

Participante



Glenda (elle)

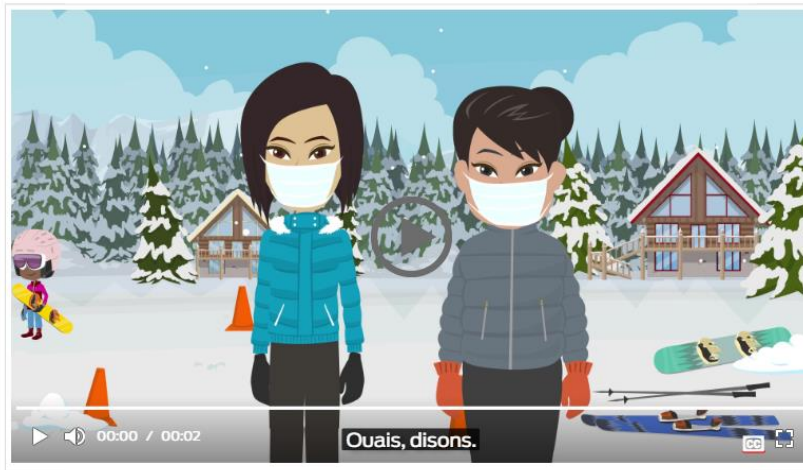
Mère

**Cliquez ici pour commencer une conversation avec Sophia**  
"Salut Sophia, ça fait longtemps! Glenda, content de vous revoir aussi.  
Heureuse d'être de retour?"

## 2.3.14 Sophia - Video 1

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR



↺ REJOUR LA VIDÉO

📄 CONSULTER LES RESSOURCES

**Cliquez ici pour répondre à Sophia**  
"Est-ce que tout se passe bien?"

## 2.3.15 Sophia - Video 2



### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Comment Sophia se sent-elle par rapport à la reprise des activités sportives?

- a. Heureuse d'être de retour!
- b. Indifférente face à la reprise
- c. Réticente face à la reprise
- d. Touchée directement par la COVID-19

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : d.

Sophia a fort probablement été touchée directement par la COVID-19. Sa grand-mère est décédée des suites de la maladie.

▶ CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : d.

Sophia a fort probablement été touchée directement par la COVID-19. Sa grand-mère est décédée des suites de la maladie.

▶ CONTINUER

2.3.16 Sophia - Video 2 Continued



Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

[← RETOUR](#)

[↺ REJOUR LA VIDÉO](#)

[📄 CONSULTER LES RESSOURCES](#)

[Cliquez ici pour continuer la conversation avec Sophia](#)  
"Je suis désolé d'entendre ça. Ça doit être très difficile. Comment vas-tu?"

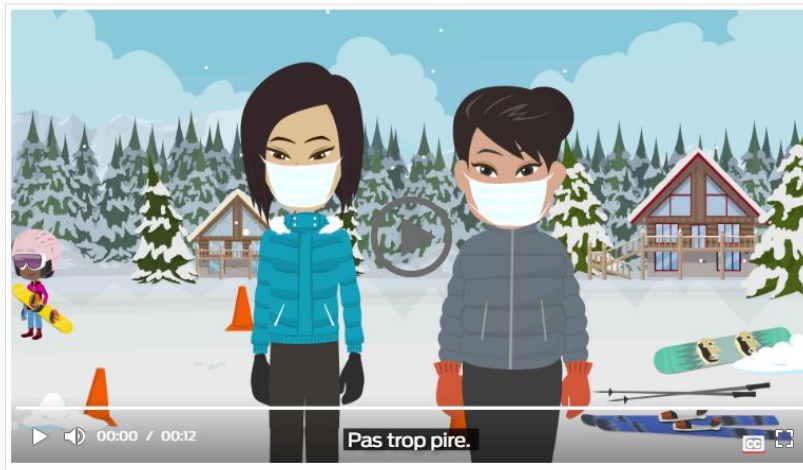
### 2.3.17 Sophia - Video 3



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Selon ce que vous avez entendu, comment Sophia se sent-elle? Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.

- a. Baisse de motivation
  - b. Sentiment d'inquiétude
  - c. Sentiment de ne pas être prête à reprendre les activités sportives
  - d. Sentiment de tristesse
- +

SUBMIT

#### Réponse correcte

Les bonnes réponses sont : b et d.

Sophia se sent inquiète et triste.

CONTINUER

#### Réponse possible

Les bonnes réponses sont : b et d.

Il est possible que Sophia éprouve une baisse de motivation et qu'elle ne se sente pas prête à reprendre les activités sportives. Ce que nous savons avec certitude, c'est que Sophia se sent inquiète et triste.

CONTINUER

2.3.18 Sophia - Video 3 Continued



Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR

↺ REJOUR LA VIDÉO

📄 CONSULTER LES RESSOURCES

**Cliquez ici pour continuer la conversation avec Sophia**

"Merci de me dire comment tu te sens. On a le droit de ne pas bien aller. Tu traverses une période difficile. Sache que je suis toujours là pour toi si tu as besoin de parler. Nous suivons toutes les recommandations de sécurité. Est-ce que tu aimerais que je te dise tout ce que nous faisons pour nous assurer que tout le monde est en sécurité?"

## 2.3.19 Sophia - Video 4



### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR



CONTINUER



## 2.3.20 Sophia - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 2 de 3 > Sophia

← RETOUR

## Scénario 3 terminé

Vous aurez peut-être des participants qui ont été directement touchés par la COVID-19, comme Sophia. Un membre de la famille ou un ami d'un des participants peut être tombé malade ou même être décédé. Il est également possible que votre participant ait lui-même contracté la COVID-19.

Il est important de noter qu'en tant qu'entraîneur, on ne s'attend pas à ce que vous agissiez comme un psychologue ou un conseiller pour une personne en deuil. Si vous avez un participant qui a été directement touché par la COVID-19, montrez-lui votre soutien et votre empathie, comme vous l'avez fait pour Sophia. Toutefois, si la situation est trop difficile à gérer, vous pouvez donner à votre participant des ressources, notamment :

Ligne d'assistance du sport canadien  
Jeunesse, J'écoute  
Aidez-Moi SVP  
Cyberaide.ca  
Respect Group : composer le 1 888 329-4009 ou écrire à l'adresse  
resourceline@respectgroupinc.ca.

Des liens vers ces ressources se trouvent sur la page des lignes d'assistance pour la sécurité dans le sport à l'adresse : <https://coach.ca/fr/lignes-d-assistance>.

CONTINUER AVEC L'ACTIVITÉ 3

## 2.4 Activity 3 of 3 - Ishaan

### 2.4.1 Activity 3 Introduction



Section 1 > Activité 3 de 3

← RETOUR

## Activité 3 de 3

Dans cette activité, vous examinerez une mise en situation sur l'état psychosocial d'un groupe de participants. Déterminez comment améliorer la situation.

COMMENCER L'ACTIVITÉ

## 2.4.2 Ishaan - Introduction

Section 1 > Activité 3 de 3

← RETOUR

## Scénario - Ishaan



Ishaan (Il, lui)

Entraîneur adjoint

CONTINUER

### 2.4.3 Ishaan - Video 1



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 3 de 3

[← RETOUR](#)



[REJOUR LA VIDÉO](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

[Cliquez ici pour répondre à Ishaan](#)  
"Penses-tu qu'on les fait travailler trop fort?"

# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

## 2.4.4 Ishaan - Video 2



### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 3 de 3

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Ishaan? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Organisons un jeu amusant au début de la séance d'entraînement pour donner à tout le monde le temps de se détendre et d'interagir ✓
- b. Attendons un peu pour voir ce qui arrive. Ça pourrait se régler tout seul
- c. On pourrait réduire la difficulté des séances d'entraînement pour alléger le stress
- d. Commençons par faire une activité de pleine conscience d'une minute au début de chaque séance d'entraînement

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : a.

Accorder du temps à l'interaction sociale est une excellente façon de laisser vos participants se détendre. Une activité comme un jeu amusant au début d'une séance d'entraînement est une excellente façon de permettre aux participants de se détendre et d'interagir.

▶ CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Bien que la situation puisse se régler d'elle-même, il est préférable d'être proactif pour régler un problème potentiel. Organiser une activité, comme un jeu amusant au début de la séance d'entraînement, donnerait aux participants du temps pour interagir et se détendre.

▶ CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Bien qu'il soit peut-être utile de réduire l'intensité des séances d'entraînement dans certains cas, Ishaan ne pense pas que l'intensité soit en cause. Dans ce cas, organiser une activité sociale, comme un jeu amusant au début de la séance d'entraînement, donnerait aux participants du temps pour interagir et se détresser.



### Réponse possible

La bonne réponse est : a.

La pleine conscience est une excellente façon d'aider les participants à déterminer ce qui les affecte en ce moment et à se concentrer sur ce dont ils ont besoin. Cependant, la pleine conscience peut nécessiter beaucoup de pratique avant de devenir efficace. De plus, les activités de pleine conscience peuvent être difficiles à diriger sans une formation appropriée. Une autre option dans ce cas serait d'organiser une activité comme un jeu amusant au début de la séance d'entraînement. Vous pourriez ainsi laisser aux participants le temps de se détresser et d'interagir.



### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Dans ce cas, vous pourriez également organiser une activité comme un petit jeu au début de la séance d'entraînement. Vous donneriez ainsi aux participants le temps de se détendre et d'interagir.



## 2.4.5 Ishaan - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Activité 3 de 3

← RETOUR

### Activité 3 terminée

Comme les participants ont été privés du sport et isolés dans leur foyer en raison de la COVID-19, ils peuvent se sentir détachés de leur sport et de leur communauté sportive. Par conséquent, il est possible que certains participants se sentent anxieux, incertains ou envahis par des émotions négatives accentuées, telles que le découragement, la colère et la tristesse. Il est également possible que les participants se sentent enthousiastes à l'idée de reprendre une activité sportive.

Lors de la dernière activité, l'entraîneur Alex était préoccupé par les participants qui se sentaient stressés et de mauvaise humeur. Cela est probablement attribuable à l'accentuation des émotions négatives évoquée plus haut. Vous pouvez prévoir du temps pour des jeux ou des activités qui aideront vos participants à se détresser. Veillez à ce que vos participants aient le temps de se retrouver entre eux. C'est quelque chose qu'ils n'ont pas pu faire normalement à cause de la COVID-19 et qui peut les aider à se détresser.

CONTINUER

## 2.5 S1 Complete

### 2.5.1 S1 Complete



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 1 > Terminée

← RETOUR

Félicitations!



Vous avez terminé les  
activités de la section 1.

CONTINUER

### À retenir

- En tant qu'entraîneur, vous pouvez jouer un rôle dans la reprise sécuritaire des activités sportives. Vous serez en mesure de mieux encadrer les participants dans la reprise sécuritaire des activités sportives en reconnaissant les effets physiques et psychosociaux qui les affectent.
- Les participants peuvent se sentir fébriles, indifférents ou réticents à l'idée de reprendre les activités sportives ou ils peuvent avoir été touchés directement par la COVID-19.
- Accompagner et communiquer avec empathie peut vous aider à avoir un effet positif sur les participants.
- Toujours s'assurer de suivre la [règle de deux](#), même en séance virtuelle.

#### Obligation de signalement

Le Code d'éthique du PNCE énonce trois principes, assortis de normes de comportement, qui encadrent la pratique et la prise de décisions éthiques dans le contexte de programmes sportifs. Par extension, ces principes et ces normes guident les entraîneurs relativement à leurs obligations légales. À noter que celles-ci peuvent dépendre de la situation et de la province ou du territoire dans lequel ils entraînent.

#### Responsabilités envers les participants mineurs

Aux termes des lois canadiennes de protection de l'enfance, toute personne qui soupçonne ou sait de façon certaine qu'un enfant est victime de violence ou de négligence est tenue de le signaler aux autorités. Pour les personnes qui exercent des fonctions auprès des enfants et des jeunes (comme les entraîneurs), cette obligation est doublée d'une obligation professionnelle. Tout cas avéré ou soupçonné de violence ou de négligence doit être signalé à la société d'aide à l'enfance locale, qui peut en saisir la police ou d'autres organismes communautaires. Si vous croyez que la situation présente un danger immédiat pour la sécurité de l'enfant, il faut avertir la police.

#### Responsabilités envers les participants adultes

Un crime ou un crime soupçonné à l'endroit d'un adulte doit quant à lui être signalé directement à la police, ainsi qu'aux autorités sportives concernées (ex. : organisme local, provincial ou national de sport) ou à l'organisme tiers indépendant désigné par le sport, le cas échéant.

#### Autres ressources :

- Ligne d'assistance du sport canadien
- Jeunesse, J'écoute
- Aidez-Moi SVP
- Cyberaide.ca
- Respect Group : composer le 1 888 329-4009 ou écrire à l'adresse [resourceline@respectgroupinc.ca](mailto:resourceline@respectgroupinc.ca).

Des liens vers ces ressources se trouvent sur la page des lignes d'assistance pour la sécurité dans le sport à l'adresse : <https://coach.ca/fr/lignes-d-assistance>.


CONTINUER



3 Section 2

**3.1 Introduction**

**3.1.1 Module Dashboard S2**



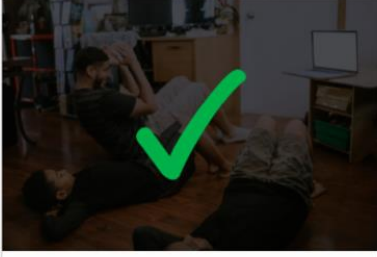
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

# Encadrer la reprise des activités sportives

[← RETOUR](#)

## Tableau de bord du module


Faites les activités des sections suivantes pour terminer le module.



**Section 1 : Considérations physiques et psychosociales**

Dans cette section, vous examinerez l'état physique et psychosocial des participants et vous déterminerez comment les soutenir.


[OUVRIR](#)



**Section 2 : Planifier la reprise des activités sportives**

Dans cette section, vous planifierez la reprise des activités sportives à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE et d'une séance de formation virtuelle.

[OUVRIR](#)




**Conclusion**

Dans cette section, vous aurez accès à la liste de références du module et découvrirez où trouver de plus amples renseignements.


[OUVRIR](#)

### 3.1.2 Section 2 Introduction



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives



# Planifier la reprise des activités sportives

Section 2 > Introduction

[← RETOUR](#)

## Introduction

Une bonne planification est importante pour la reprise sécuritaire des activités sportives. En tant qu'entraîneur, vous serez peut-être appelé à diriger la reprise des activités sportives pour plusieurs participants à la fois ou pour un seul participant en raison de la COVID-19.

Dans cette section, vous réaliserez trois activités. Ces activités vous aideront à pratiquer à faire une planification pour la reprise des activités sportives à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE et à planifier des séances d'entraînement virtuelles. La technique d'adaptation du PNCE vous aidera à réfléchir aux changements que vous devez peut-être appliquer à votre environnement d'entraînement en raison de la pandémie de COVID-19. La technique d'adaptation (acronyme ADAPTIVE en anglais) du PNCE vous aide à tenir compte des éléments suivants :

- Aptitude (Ability)
- Degré de difficulté (Difficulty)
- Espace (Area)
- Participants (Participants)
- Temps (Time)
- Inclusion (Inclusion)
- Variabilité (Variability)
- Équipement (Equipment)

Pour en apprendre davantage au sujet de la technique d'adaptation du PNCE, vous pouvez suivre le module Planification d'une séance d'entraînement PNCE. Vous trouverez un lien vers le module dans la conclusion.

Utilisez les ressources disponibles pour vous aider à réaliser les activités.

[COMMENCER LES ACTIVITÉS](#)

## 3.2 Activity 1 of 3

### 3.2.1 Activity 1 Introduction



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 1 de 3

← RETOUR

## Activité 1 de 3

Dans cette activité, réfléchissez au sport que vous pratiquez et à votre propre environnement d'entraînement. Utilisez la technique d'adaptation du PNCE pour déterminer comment changer votre environnement et vos activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives en situation de confinement partiel due à la pandémie de COVID-19.

Dans cette activité, vous aurez à tenir compte d'un ensemble de restrictions qui vous sera fourni. Lorsque vous réaliserez cette tâche lors de la reprise réelle des activités sportives, n'oubliez pas de suivre les règles et les recommandations des autorités de santé publique dans votre région.

Après avoir saisi votre réponse et cliqué sur le bouton « SOUMETTRE », vous verrez un exemple de considérations possibles. Vous pouvez comparer votre réponse à l'exemple, mais veuillez noter que l'exemple fourni ne constitue pas la seule bonne réponse. Une réponse différente ne signifie pas nécessairement qu'elle est mauvaise. Plusieurs éléments peuvent être pris en considération à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE et ils peuvent varier d'un sport et d'un environnement d'entraînement à l'autre.

COMMENCER L'ACTIVITÉ

### 3.2.2 Restrictions for the activity



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 1 de 3

← RETOUR

## Restrictions pour l'activité

Considérez les restrictions suivantes dans le cadre d'un confinement partiel en raison de la pandémie et utilisez la technique d'adaptation du PNCE. Ces restrictions seront accessibles tout au long de l'activité.

CONTINUER

### 3.2.3 Ability

Section 2 > Activité 1 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LES RESTRICTIONS

CONSULTER LES RESSOURCES

#### Aptitude (Ability)

Les activités devraient correspondre au niveau actuel d'aptitudes et de forme physique des participants. Les objectifs devraient être fixés en consultation avec le participant et la progression devrait être encouragée avec soin et prudence.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Aptitude?

#### Vos considérations

SOUMETTRE

#### Exemples de considérations

- Étant donné le temps que les participants ont passé sans pratiquer d'activités sportives et physiques, il est possible que leur niveau d'aptitudes et de forme physique soit réduit.
- Commencer avec des activités qui travaillent les qualités athlétiques et les habiletés techniques de base et progresser en fonction de vos observations et de la rétroaction des participants.

CONTINUER

## 3.2.4 Difficulty

Section 2 > Activité 1 de 3

← RETOUR

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#) [CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Degré de difficulté (Difficulty)

Commencer par des activités offrant un faible degré de difficulté. Il s'agira d'une référence sécuritaire pour le milieu sportif 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, ou non, 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.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Degré de difficulté?

#### Vos considérations

**SOUMETTRE**

#### Exemples de considérations

- Commencer l'entraînement progressivement à un niveau réduit (habiletés et qualités athlétiques).
- Augmenter le degré de difficulté en fonction de vos observations et de la rétroaction des participants.
- Répartir les participants en groupes de divers degrés de difficulté en fonction des niveaux d'aptitudes et de conditionnement physique, le cas échéant.

**CONTINUER**

## 3.2.5 Area

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#) [CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Espace (Area)

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, le cas échéant.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Espace?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- Tous les équipements doivent être désinfectés après l'utilisation.
- Demander aux participants de s'entraîner ou de s'exercer seuls si nécessaire pour permettre la distanciation physique.
- Appliquer la distanciation physique en tout temps, lorsque c'est possible.
- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible, les participants devront porter un masque, sauf pendant l'entraînement.

[SOUMETTRE](#) [CONTINUER](#)

## 3.2.6 Participants

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#) [CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Participants (Participants)

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.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Participants ?

Vos considérations	Exemples de considérations
<input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les entraînements ne doivent jamais dépasser 25 personnes.</li><li>• Les parents ou tuteurs n'ont pas le droit de rester pour regarder la séance d'entraînement.</li><li>• Assurer la distanciation physique.</li><li>• Surveiller la progression des participants.</li></ul>

[SOUMETTRE](#) [CONTINUER](#)



## 3.2.7 Time

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Temps (Time)

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.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Temps?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- Si le temps d'entraînement des participants est limité en raison d'un manque d'équipements, il faut créer un horaire pour chaque participant.
- Prévoir du temps dans l'horaire pour le nettoyage des équipements.
- Prévoir du temps dans l'horaire pour les questionnaires d'autoévaluation pour la COVID-19.

[SOUMETTRE](#)

[CONTINUER](#)

## 3.2.8 Inclusion

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#) [CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Inclusion (Inclusion)

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.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Inclusion?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- Veiller à ce que le milieu sportif soit sécuritaire et accueillant pour tous les participants.
- Prévoir du temps au début de la séance d'entraînement pour répondre aux questions des participants et des parents/tuteurs.

[SOUMETTRE](#) [CONTINUER](#)

## 3.2.9 Variability

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Variabilité (Variability)

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.

Comment adapteriez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Variabilité?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- Assurer la variété des séances d'exercice et d'entraînement tout en veillant à augmenter la condition physique des participants.
- Planifier différentes activités qui travaillent la même habileté pour susciter l'intérêt des participants.

[SOUMETTRE](#)

[CONTINUER](#)

## 3.2.10 Equipment

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LES RESTRICTIONS](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

### Équipement (Equipment)

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.

Comment adaptez-vous l'environnement et les activités d'entraînement pour la reprise des activités sportives pour le volet Équipement?

#### Vos considérations

[SOUMETTRE](#)

#### Exemples de considérations

- Assigner des équipements individuels aux participants.
- Demander aux participants d'apporter leurs propres équipements lorsque c'est possible.
- Demander aux participants d'apporter leurs propres masque et désinfectant pour les mains.
- Apporter des masques, du désinfectant pour les mains et des produits de nettoyage supplémentaires.
- Si les équipements doivent être partagés, s'assurer qu'ils sont nettoyés entre chaque séance d'entraînement.
- Suivre les protocoles propres au sport que vous pratiquez sur la désinfection des équipements.

[CONTINUER](#)

### 3.2.11 ADAPTIVE 1 Summary



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 1 de 3

[← RETOUR](#)

# Résumé de vos réponses

Vous trouverez ci-dessous un résumé de vos réponses pour chaque section de la technique d'ADAPTATION du PNCE. Vous ne pourrez pas enregistrer vos réponses dans le module, mais vous pourrez imprimer vos réponses à la fin de cette page. Vous pouvez également les enregistrer en tant que document PDF séparé si vous disposez de l'option «Imprimer au format PDF» sur votre appareil.

### Aptitude (Ability)

{{Ability}}

### Degré de difficulté (Difficulty)

{{Difficulty}}

### Espace (Area)

{{Area}}

### Participants (Participants)

{{Participants}}

### Temps (Time)

{{Time}}

### Inclusion (Inclusion)

{{Inclusion}}

### Variabilité (Variability)

{{Variability}}

### Équipement (Equipment)

{{Equipment}}

[CONTINUER](#) [IMPRIMER LA PAGE](#)

## 3.2.12 Activity 1 - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 1 de 3

← RETOUR

## Activité 1 terminée

La technique d'ADAPTATION du PNCE peut vous aider à envisager la façon de modifier votre environnement d'entraînement et vos activités en vue d'un retour au sport pendant la COVID-19. Lorsque vous utilisez la technique d'ADAPTATION du PNCE pour le retour au sport, n'oubliez pas de suivre les directives et les règlements en matière de santé publique de votre région, et de consulter le site Web de votre sport et ses protocoles de sécurité concernant la participation pendant la COVID-19.

CONTINUER AVEC L'ACTIVITÉ 2

## 3.3 Activity 2 of 3

### 3.3.1 Activity 2 Introduction



Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

## Activité 2 de 3

Dans cette activité, réfléchissez au sport que vous pratiquez et à votre propre environnement d'entraînement. Utilisez la technique d'adaptation du PNCE pour déterminer comment changer votre environnement et vos activités d'entraînement pour permettre à un participant de reprendre ses activités sportives après s'être remis de la COVID-19.

COMMENCER L'ACTIVITÉ

### 3.3.2 The Scenario



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

## Le scénario

Réfléchissez au scénario ci-dessous. Vous pourrez consulter ce scénario tout au long de l'activité.

José a dû interrompre ses activités sportives pendant 4 semaines puisqu'il avait contracté la COVID-19. José reprendra les séances d'entraînement la semaine prochaine. Toutefois, le médecin de José a indiqué que, même s'il est autorisé à reprendre ses activités sportives, José est encore essoufflé et manque d'énergie. José devrait seulement participer aux activités de cardio à faible intensité et avoir le droit de se reposer en fonction de ses besoins.

CONTINUER



### 3.3.3 Ability

Section 2 > Activité 2 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LE SCÉNARIO](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

#### Aptitude (Ability)

Les activités devraient correspondre au niveau actuel d'aptitudes et de forme physique des participants. Les objectifs devraient être fixés en consultation avec le participant et la progression devrait être encouragée avec soin et prudence.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière d'aptitude (Ability)?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- Réduire les activités de cardio ou les autres activités physiquement exigeantes pour José.
- Surveiller José attentivement pendant les séances d'entraînement.

[SOUMETTRE](#)

[CONTINUER](#)

### 3.3.4 Difficulty



Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LE SCÉNARIO

CONSULTER LES RESSOURCES

### Degré de difficulté (Difficulty)

Commencer par des activités offrant un faible degré de difficulté. Il s'agira d'une référence sécuritaire pour le milieu sportif 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, ou non, 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.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière de degré de difficulté (Difficulty)?

<h4>Vos considérations</h4> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 30px; width: 100%;"></div>	<h4>Exemples de considérations</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• S'assurer que toutes les activités sont à faible intensité.</li><li>• Augmenter progressivement l'intensité et la durée selon la réaction de José et vos propres observations.</li></ul>
--	--

SOUMETTRE      CONTINUER

### 3.3.5 Area

Section 2 > Activité 2 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LE SCÉNARIO](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

#### Espace (Area)

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, le cas échéant.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière d'espace (Area)?

#### Vos considérations

#### Exemples de considérations

- S'assurer que José a une place pour s'asseoir lorsqu'il a besoin de se reposer.
- S'assurer qu'un espace est prévu pour les activités d'habiletés individuelles.

[SOUMETTRE](#)

[CONTINUER](#)

### 3.3.6 Participants

Section 2 > Activité 2 de 3

[← RETOUR](#)

[\\* CONSULTER LE SCÉNARIO](#)

[CONSULTER LES RESSOURCES](#)

#### Participants (Participants)

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.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière de participants (Participants)?

#### Vos considérations

SOUMETTRE

#### Exemples de considérations

- Si José a besoin de faire une activité différente des autres participants, veiller à ce qu'un autre participant soit en équipe avec lui.
- Adapter l'entraînement aux besoins de José.

CONTINUER

## 3.3.7 Time

Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LE SCÉNARIO

CONSULTER LES RESSOURCES

### Temps (Time)

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.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière de temps (Time) ?

#### Vos considérations

SOUMETTRE

#### Exemples de considérations

- Prendre des nouvelles de José fréquemment pour savoir comment se déroule l'entraînement.
- Réduire la durée des entraînements de José.
- Planifier des périodes où José peut prendre des pauses.
- Dire à José qu'il peut prendre des pauses supplémentaires au besoin.

CONTINUER

### 3.3.8 Inclusion



Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LE SCÉNARIO

CONSULTER LES RESSOURCES

### Inclusion (Inclusion)

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.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière d'Inclusion (Inclusion)?

<h4>Vos considérations</h4> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 30px; width: 100%;"></div>	<h4>Exemples de considérations</h4> <ul style="list-style-type: none"><li>• Créer des versions modifiées des exercices ou des activités pour José.</li><li>• Demander à José d'aider à diriger les exercices, de chronométrer, de ranger les équipements, de prendre des photos, de s'impliquer.</li></ul>
--	--

SOUMETTRE

CONTINUER

### 3.3.9 Variability



Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LE SCÉNARIO

CONSULTER LES RESSOURCES

## Variabilité (Variability)

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.

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière de variabilité (Variability)?

### Vos considérations

### Exemples de considérations

- Planifier une variété d'activités qui conviennent à la condition physique de José.
- Observer la réaction de José aux activités et les ajuster au besoin.

SOUMETTRE

CONTINUER

### 3.3.10 Equipment



Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

\* CONSULTER LE SCÉNARIOCONSULTER LES RESSOURCES

## Équipement (Equipment)

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.

---

Comment adapteriez-vous votre environnement d'entraînement et vos activités pour le retour au sport de José en matière d'équipement (Equipment)?

### Vos considérations


### Exemples de considérations

- Utiliser le plan régulier d'équipement de la technique d'adaptation du PNCE préparé pour la pandémie de COVID-19 dans la mise en situation précédente.
- S'assurer de fournir l'équipement supplémentaire pour José au besoin.
- S'assurer de bien désinfecter les équipements.

SOUMETTRECONTINUER



### 3.3.11 ADAPTIVE 2 Summary



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 2 de 3

[← RETOUR](#)

# Résumé de vos réponses

Vous trouverez ci-dessous un résumé de vos réponses pour chaque section de la technique d'ADAPTATION du PNCE. Vous ne pourrez pas enregistrer vos réponses dans le module, mais vous pourrez imprimer vos réponses à la fin de cette page. Vous pouvez également les enregistrer en tant que document PDF séparé si vous disposez de l'option «Imprimer au format PDF» sur votre appareil.

### Aptitude (Ability)

{{Ability2}}

### Degré de difficulté (Difficulty)

{{Difficulty2}}

### Espace (Area)

{{Area2}}

### Participants (Participants)

{{Participants2}}

### Temps (Time)

{{Time2}}

### Inclusion (Inclusion)

{{Inclusion2}}

### Variabilité (Variability)

{{Variability2}}

### Équipement (Equipment)

{{Equipment2}}

[CONTINUER](#) [IMPRIMER LA PAGE](#)

### 3.3.12 Activity 2 - Complete



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 2 de 3

← RETOUR

## Activité 2 terminée

La technique d'ADAPTATION du PNCE peut être utilisée dans de nombreuses situations. Comme vous l'avez vu dans la dernière activité, elle peut être utilisée pour aider un participant qui reprend une activité sportive après avoir contracté la COVID-19. Dans ce cas, il est important de se rappeler ce qui suit :

Pendant l'isolement et le rétablissement, maintenez un contact virtuel régulier et fournissez un soutien virtuel;  
Collaborez et communiquez avec les parents ou les tuteurs;  
Veillez à ce que les participants obtiennent un certificat médical de leur médecin avant de reprendre le sport;  
Le rétablissement après la COVID-19 peut être très différent d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent mettre plus de temps à se rétablir, alors que d'autres le font plus rapidement. Certains participants peuvent avoir encore des difficultés après leur rétablissement, d'autres non. Encouragez les participants à suivre les directives données par leur médecin et discutez de la reprise du sport avec le participant et ses parents ou tuteurs.

CONTINUER AVEC L'ACTIVITÉ 3

## 3.4 Activity 3 of 3

### 3.4.1 Activity 3 Introduction



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR

## Activité 3 de 3

Dans cette activité, vous aiderez l'entraîneure Lin qui dirigera les séances virtuelles en raison du confinement total lié à la pandémie de COVID-19. Aidez l'entraîneure Lin à créer un environnement virtuel sécuritaire et inclusif.

COMMENCER L'ACTIVITÉ

### 3.4.2 Lin - Introduction



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR

## Scénario - Lin



Lin (elle)

Entraîneure adjointe



Kai (il, lui)

Participant

CONTINUER

### 3.4.3 Lin - Video 1



Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

[← RETOUR](#)



[↺ REJOUR LA VIDÉO](#)

[📄 CONSULTER LES RESSOURCES](#)

[Cliquez ici pour répondre à Lin  
"Oui, bien sûr."](#)

### 3.4.4 Lin - Video 2

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR



↺ REJOUR LA VIDÉO

📄 CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Lin? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Puisqu'il s'agit seulement d'une séance virtuelle, on peut se trouver seul à seul avec le participant.
- b. Demander aux parents de Kai s'ils veulent se joindre à la séance.
- c. Demander à l'entraîneure Ashley du groupe d'âge inférieur de participer à la séance. ✓

+

SUBMIT

#### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

La règle de deux est importante même pour les séances virtuelles. Il est préférable d'avoir deux entraîneurs formés et vérifiés avec un participant. Autrement, on respecte aussi la règle de deux si l'un des parents du participant peut se joindre à la séance.

▶ CONTINUER

#### Réponse possible

La bonne réponse est : c.

C'est une bonne réponse. Bien qu'il soit préférable d'avoir deux entraîneurs formés et vérifiés avec un participant, demander à l'un des parents de Kai de se joindre à la séance permettrait d'appliquer la règle de deux.

▶ CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives créé le: Feb 8, 2023

### Réponse correcte

La bonne réponse est : c.

C'est une excellente réponse. Il est préférable d'avoir deux entraîneurs formés et vérifiés avec un participant. Autrement, on respecte aussi [la règle de deux](#) si l'un des parents du participant peut se joindre à la séance.



### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : c.

Dans ce cas, il est mieux d'avoir deux entraîneurs formés et vérifiés avec un participant. Autrement, on respecte aussi [la règle de deux](#) si l'un des parents du participant peut se joindre à la séance.



# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

## 3.4.5 Lin - Video 3



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Lin? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Assure-toi d'inclure les parents de Kai dans les destinataires du courriel. Ses parents devraient consentir à ce que la séance soit réservée.
- b. Envoie simplement un message texte à Kai plutôt qu'un courriel. Il m'a dit de toujours communiquer par messagerie texte.
- c. Tu as le numéro de cellulaire de Kai, tu n'as qu'à lui téléphoner.

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : a.

Excellente réponse. Le fait d'inclure les parents de Kai dans les destinataires du courriel permet de respecter la règle de deux. Il vous donne également l'occasion d'obtenir le consentement des parents de Kai pour la séance virtuelle.

CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Vous ne devriez pas échanger de messages textes individuels avec Kai. Bien que vous puissiez communiquer par messages textes, vous devriez utiliser des messages de groupe qui incluent les parents de Kai pour respecter la règle de deux. N'oubliez pas que les parents de Kai doivent fournir leur consentement avant la séance virtuelle.

CONTINUER



## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Vous ne devriez pas passer d'appel individuel à Kai. Si vous passez un appel, celui-ci devrait inclure les parents de Kai afin de respecter [la règle de de](#). N'oubliez pas que les parents de Kai doivent fournir leur consentement avant la séance virtuelle.



CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Dans ce cas, inclure les parents de Kai dans les destinataires du courriel permet de respecter [la règle de deux](#). Cette invitation vous donne également l'occasion d'obtenir le consentement des parents de Kai pour la séance virtuelle.



CONTINUER

# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

## 3.4.6 Lin - Video 4



### Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Lin? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Tu peux choisir n'importe quel espace, pourvu que ce soit un milieu ouvert et professionnel. ✓
- b. Tu peux aller dans ta chambre à coucher, pourvu qu'elle soit bien rangée.
- c. La cuisine est probablement un bon endroit.

+

SUBMIT

### Réponse correcte

La bonne réponse est : a.

Le meilleur environnement pour tenir une séance virtuelle est un milieu observable et ouvert. Éviter les milieux non professionnels, tels que les chambres à coucher.

CONTINUER

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Il est préférable d'éviter les milieux non professionnels, tels que les chambres à coucher. Le meilleur environnement pour tenir une séance virtuelle est un milieu observable et ouvert.

CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

### Réponse possible

La bonne réponse est : a.

La cuisine peut être un endroit convenable, pourvu qu'il n'y ait pas trop de bruit. Le meilleur environnement pour tenir une séance virtuelle est un milieu observable et ouvert. Éviter les milieux non professionnels, tels que les chambres à coucher.



### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : a.

Dans ce cas, le meilleur environnement pour la séance virtuelle est un milieu observable et ouvert. Éviter les milieux non professionnels, tels que les chambres à coucher.



# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

## 3.4.7 Lin - Video 5



Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR



REJOUR LA VIDÉO

CONSULTER LES RESSOURCES

Que répondriez-vous à Lin? Sélectionnez la meilleure réponse.

- a. Tu connais le niveau d'intensité de cardio que tu peux fixer pour Kai. Fixe-le selon sa condition physique. Établit des attentes claires au début de la rencontre et reste concentrée sur l'entraînement.
- b. Tu connais le niveau d'intensité de cardio que tu peux fixer pour Kai. Fixe-le selon sa condition physique et note comment il se débrouille. Établit des attentes claires au début de la rencontre et reste concentrée sur l'entraînement. ✓
- c. Tu connais le niveau d'intensité de cardio que tu peux fixer pour Kai. Fixe-le selon sa condition physique. Note comment Kai se débrouille. Prends de ses nouvelles pour t'assurer qu'il va bien. Assure-toi que la rencontre se déroule sur une note légère; il s'agit d'une bonne occasion pour socialiser un peu avec Kai. Établit des attentes claires au début de la rencontre.

+

SUBMIT

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : b.

C'est une bonne réponse. Vous vous assurez du bien-être physique de Kai et de garder l'entraînement au cœur de la rencontre. Mais il ne faut pas non plus oublier le bien-être mental de Kai. Il s'agit d'un excellent moment pour prendre de ses nouvelles.

▶ CONTINUER

### Réponse correcte

La bonne réponse est : b.

C'est une excellente réponse. Vous vous assurez du bien-être physique et mental de Kai et de garder l'entraînement au cœur de la rencontre.

▶ CONTINUER

## Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : b.

C'est une bonne réponse. Cependant, cette rencontre devrait porter sur l'entraînement et non sur la socialisation. Si vous organisez un événement social virtuel avec vos participants, vous pouvez dans ce cas mettre l'accent sur la socialisation.



### Réponse incorrecte

La bonne réponse est : b.

Dans ce cas, le deuxième choix de réponse est le bon. En disant cela, vous vous assurez du bien-être physique et mental de Kai et de garder l'entraînement au cœur de la rencontre.



### 3.4.8 Lin - Complete



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Activité 3 de 3

← RETOUR

## Activité 3 terminée

Lorsque les participants ont été privés du sport pendant longtemps, il est important de maintenir le contact et de poursuivre l'entraînement (si possible). Pour ce faire, vous pouvez organiser des séances virtuelles avec vos participants.

Il existe de nombreuses recommandations pour vous assurer de créer un environnement virtuel sûr et inclusif, dont certaines ont été suggérées à l'entraîneur Lin lors de la dernière activité. Il ne serait pas juste de vous demander de mémoriser toutes ces recommandations. À la fin de ce module d'apprentissage en ligne, téléchargez la ressource « Créer un environnement virtuel sûr et inclusif » et utilisez-la lorsque vous organisez des séances virtuelles avec vos participants.

CONTINUER

## 3.5 S2 Complete

### 3.5.1 S2 Complete



## Encadrer la reprise des activités sportives

Section 2 > Terminée

← RETOUR

Félicitations!



Vous avez terminé les  
activités de la section 2.

CONTINUER

### À retenir


- S'assurer que les participants ont l'autorisation de leur médecin avant de reprendre leurs activités sportives.
- Changer vos pratiques à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE. S'assurer également des points suivants :
  - Vérifier le site Web du sport que vous pratiquez et les protocoles de sécurité qu'il recommande relativement à la participation en contexte de pandémie de COVID-19.
  - Connaître les directives et les règlements émis par les autorités de santé publique dans votre région lorsque vous élaborer votre plan de séance d'entraînement.
- Le rétablissement de la COVID-19 peut se dérouler très différemment d'une personne à l'autre. Certaines personnes prennent beaucoup de temps à se rétablir; d'autres se rétablissent rapidement. Certains participants peuvent continuer à éprouver des difficultés après s'être rétablis, d'autres, non. Encourager les participants à suivre les recommandations de leur médecin et discuter de la reprise de leurs activités sportives avec eux et leurs parents ou tuteurs.
- Toujours respecter [la règle de deux](#) si vous dirigez une séance d'entraînement virtuelle.
- S'assurer que les séances virtuelles demeurent professionnelles et axées sur l'entraînement.

CONTINUER

4 Conclusion

**4.1 Conclusion**

**4.1.1 Module Dashboard Conclusion**



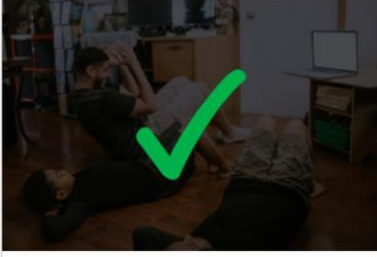
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs

# Encadrer la reprise des activités sportives

[← RETOUR](#)

## Tableau de bord du module


Faites les activités des sections suivantes pour terminer le module.



**Section 1 : Considérations physiques et psychosociales**

Dans cette section, vous examinerez l'état physique et psychosocial des participants et vous déterminerez comment les soutenir.


[OUVRIR](#)



**Section 2 : Planifier la reprise des activités sportives**

Dans cette section, vous planifierez la reprise des activités sportives à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE et d'une séance de formation virtuelle.

[OUVRIR](#)



**Conclusion**

Dans cette section, vous aurez accès à la liste de références du module et découvrirez où trouver de plus amples renseignements.

[OUVRIR](#)



## 4.1.2 Conclusion



Encadrer la reprise des activités sportives



← RETOUR

### Résumé

La reprise des activités sportives pendant ou après la pandémie de COVID-19 engendre plusieurs défis. L'interruption des activités sportives et de la vie en milieu sportif peut avoir eu des effets physiques et psychosociaux importants. Votre leadership d'entraîneur assurera une reprise sécuritaire. Vous avez une influence sur la reprise sécuritaire des activités sportives et le bien-être de vos participants. Vous pouvez contribuer au bien-être et à la sécurité de vos participants des façons suivantes :

- Être conscient de l'état physique et psychosocial des participants
- Modifier le plan de reprise des activités sportives en fonction de l'état physique et psychosocial des participants
- Accompagner avec empathie des façons suivantes :
  - Faire preuve d'une compassion sincère envers vos participants
  - Vous préoccuper de vos participants
  - Être disposé à comprendre les besoins des autres
  - Faire preuve de respect mutuel
  - Établir une relation de confiance
  - Créer des liens forts avec les participants
  - Favoriser un milieu inclusif
- Planifier une reprise des activités sportives efficace à l'aide de la technique d'adaptation du PNCE

### Ressources

Dans ce module, vous avez utilisé plusieurs ressources pour vous aider à réaliser les activités. Des liens vers ces ressources se trouvent à l'adresse : [coach.ca/reprise-des-activites/boite-outils](https://coach.ca/reprise-des-activites/boite-outils).

### En savoir plus

Vous désirez en apprendre davantage? Voici certains ateliers recommandés.

#### Efficacité en entraînement et en leadership PNCE

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- promouvoir une image positive du sport et en donner l'exemple aux athlètes et aux personnes qui les soutiennent dans leur performance;
- transmettre des explications et des messages clairs lorsque vous communiquez avec vos athlètes et les personnes qui les appuient;
- déterminer des occasions d'interagir avec tous les athlètes et utiliser leurs rétroactions pour améliorer et rectifier leur performance et leur comportement.

#### Planification d'une séance d'entraînement PNCE

Le module Planification d'une séance d'entraînement PNCE compte deux composantes : (1) l'activité d'apprentissage en ligne gratuite du module Plan d'action d'urgence PNCE et (2) un module de 5 heures à suivre en ligne ou en classe.

Les activités d'apprentissage du module Planification d'une séance d'entraînement PNCE préparent l'entraîneur à :

- expliquer l'importance de la logistique dans l'élaboration d'un plan de séance d'entraînement;
- déterminer une structure appropriée pour une séance;
- déterminer des activités appropriées pour chacune des parties de la séance.

#### Plan d'action d'urgence PNCE

Après avoir terminé l'activité d'apprentissage en ligne du module Plan d'action d'urgence PNCE, vous serez en mesure :

- d'expliquer l'importance de mettre un plan d'action d'urgence (PAU) en place;
- de reconnaître les situations justifiant l'application d'un PAU;
- d'expliquer les responsabilités de la personne responsable et de la personne responsable des appels lorsque le PAU est appliqué;
- de créer un PAU détaillé comportant tous les renseignements nécessaires à une intervention d'urgence.

#### Formation sur la sécurité dans le sport

À la fin de ce module, vous pourrez :

- établir une structure de programme fondée sur les occasions d'entraînement et de compétition;
- suivre le développement des athlètes au moyen d'indicateurs;
- élaborer des plans de séance d'entraînement qui tiennent compte des priorités d'entraînement tout au long de la saison.

#### Élaboration d'un programme sportif de base PNCE

À la fin de ce module, vous pourrez :

- établir une structure de programme fondée sur les occasions d'entraînement et de compétition;
- suivre le développement des athlètes au moyen d'indicateurs;
- élaborer des plans de séance d'entraînement qui tiennent compte des priorités d'entraînement tout au long de la saison.

## Références

Pour consulter les références du module, cliquez sur le bouton « Consulter les références » ci-dessous.

[CONSULTER LES RÉFÉRENCES](#)

## Remerciements

### Équipe de projet

Marc-Olivier Dagenais, EPA (Chef de projet)  
Evelyn Anderson  
Claudia Gagnon  
Maxine Gauthier  
Peter Niedre, EPA  
Wayne Parro, EPA

### Conception du module

Redmond eLearning

### Traduction

Stevenson – Maîtres traducteurs

### Membres du Groupe de travail du PNCE sur la COVID-19

Kathy Brook, EPA  
Danielle Emmons  
Wendy Dobbin, EPA  
Jennifer Falloon  
Doug Halliday  
Susan Lamboo  
Eric McLoughlin  
Stephen Novosad

Merci d'avoir suivi le module Encadrer la reprise des activités sportives! Pour quitter le module, veuillez cliquer sur le bouton Quitter le module ci-dessous.

[QUITTER LE MODULE](#)

## 5 Lightboxes

### 5.1 Videos

#### 5.1.1 Lightbox - S1A1\_Ishaan Video



### 5.1.2 Lightbox - S21A2\_Danesh Video



### 5.1.3 Lightbox - S1A2\_Stéphanie Video 1



### 5.1.4 Lightbox - S1A2\_Stéphanie Video 2



### 5.1.5 Lightbox - S1A2\_Stéphanie Video 3



### 5.1.6 Lightbox - S1A2\_Stéphanie Video 4





### 5.1.7 Lightbox - S1A2\_Sophia Video 1



### 5.1.8 Lightbox - S1A2\_Sophia Video 2



### 5.1.9 Lightbox - S1A2\_Sophia Video 3



### 5.1.10 Lightbox - S1A3\_Ishaan Video 1



### 5.1.11 Lightbox - S1A3\_Ishaan Video 2



### 5.1.12 Lightbox - S2A3\_Lin Video 1



### 5.1.13 Lightbox - S2A3\_Lin Video 2



### 5.1.14 Lightbox - S2A3\_Lin Video 3





### 5.1.15 Lightbox - S2A3\_Lin Video 4



### 5.1.16 Lightbox - S2A3\_Lin Video 5



## **5.2 Resources**

### **5.2.1 Lightbox - Physical Considerations**

#### **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 une reprise sécuritaire des activités sportives**

- 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
  - Rebâtissez la forme physique des participants
  - Concentrez-vous sur les fondements du conditionnement physique
- Faites appel aux habiletés et leçons tirées du confinement
- Utilisez la technique d'adaptation du PNCE

## 5.2.2 Lightbox - Psychosocial Considerations

### 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)

### 5.2.3 Lightbox - Attitudes about returning to sport

## 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.

## 5.2.4 Lightbox - Communicating with parents/guardians

### Communiquer avec les parents ou les tuteurs

Les entraîneurs devraient assurer une communication régulière avec les parents ou les tuteurs lors de la reprise des activités sportives pour discuter de toutes nouvelles dispositions concernant les séances d'exercice et d'entraînement. Dans le cadre de la pandémie de COVID-19, la communication est essentielle pour assurer le bien-être de toutes les personnes concernées.

#### Voici certains conseils pour mieux communiquer :

- Faire valoir le fait que les entraîneurs, les parents ou les tuteurs et les participants devraient travailler ensemble
- Accepter que les hauts et les bas émotionnels sont réels
- Consentir à donner la priorité aux besoins fondamentaux des participants
- Maintenir une communication virtuelle
- Se tenir au courant des restrictions et protocoles locaux et sportifs
- Se tenir au courant de l'état de la situation quant à la pandémie de COVID-19
- Se tenir au courant de l'état et du bien-être des participants
- Trouver des façons de maintenir l'activité physique
- Lors de situations telles que la pandémie de COVID-19 où les participants n'ont pas beaucoup de temps pour exercer leur sport, travailler avec les parents ou tuteurs pour renforcer le message à leurs enfants que leurs progrès seront probablement minimes. L'objectif principal est de reprendre les activités sportives lentement et progressivement sans se blesser et en laissant au corps la chance de se rattraper.

## 5.2.5 Lightbox - Creating a safe and inclusive virtual environment Créer un environnement virtuel sécuritaire et inclusif

Lorsque les participants n'ont pas pratiqué de sport depuis longtemps, le maintien de la communication et la poursuite de l'entraînement (lorsque c'est possible) sont importants. Les séances virtuelles avec les participants peuvent être un outil efficace pour maintenir la communication et poursuivre l'entraînement.

### Considérations clés :

**La sécurité en groupe**  
**Règle de deux**

Le but de la Règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et communications se font dans un environnement ouvert et observable et qu'elles sont justifiables. Pour respecter la Règle de deux, deux adultes responsables (un entraîneur, un parent ou un bénévole dont les précédents ont été vérifiés) sont présents avec le participant. Il peut y avoir des exceptions en cas d'urgence. Vérifiez comment votre organisme sportif applique la Règle de deux.

**La Règle de deux est une pratique exemplaire qui vise à assurer un milieu sportif sécuritaire pour tous.**

**INTERACTIONS**

- Deux entraîneurs formés dont les antécédents ont été vérifiés
- Un entraîneur formé
- Un adulte d'ont les antécédents ont été vérifiés
- Un participant
- Un entraîneur
- Deux participants
- Un entraîneur
- Un participant

**Fonctionnement de la Règle de deux**

- Travailler en équipe.** Un entraîneur devrait être en présence d'un autre entraîneur ou adulte dont les antécédents ont été vérifiés (parent ou bénévole) lorsqu'il interagit avec les participants.
- Être accessible au public.** S'assurer que toutes les situations ont lieu dans un environnement ouvert et observable et qu'elles sont justifiables.
- Planifier les déplacements.** Deux adultes doivent être présents lors des déplacements avec les participants. Consulter la politique de voyage de club.
- Être raisonnable.** Porter attention au sexe des participants dans le choix des entraîneurs ou des bénévoles.
- Être transparent.** S'assurer que toutes les communications sont envoyées au groupe ou incluent les parents ou tuteurs. Éviter les communications individuelles.

**La Règle de deux dans un cadre virtuel**  
En plus des lignes directrices recommandées, les séances de formation virtuelle doivent également soulever ce qui suit:

- Sensibiliser les parents.** Obtenir le consentement des parents pour les séances virtuelles et les aviser des activités qui auront lieu.
- Enregistrer chaque séance.** Les séances devraient se dérouler dans un environnement professionnel (pas dans une chambre).
- Faire un bilan hebdomadaire.** Encourager des rencontres régulières avec les parents, les entraîneurs et les participants sur la formation virtuelle.

**Entraîneurs, participants, parents et bénévoles... Nous faisons tous partie de la même équipe pour rendre le sport sécuritaire et amusant pour tout le monde.**

- La règle de deux, un pilier du mouvement entraînement responsable doit être respectée. Un entraîneur et un participant ne doivent pas être seuls ensemble.
- Pour toute séance où il n'y a qu'un seul participant, la règle de deux nécessite la présence de deux entraîneurs adultes ou d'un entraîneur et un adulte (parent, tuteur, bénévole, administrateur de club).
- Aviser au préalable les parents et tuteurs du contenu et du déroulement des séances virtuelles.
- Interdire l'échange personnel de messages textes et de courriels ou toute communication en ligne individuelle entre l'entraîneur et l'athlète. Toute communication par message texte, courriel ou en ligne devrait être limitée à des messages textes ou des courriels de groupe qui comprennent au moins deux adultes (deux entraîneurs ou un entraîneur et un adulte [parent, tuteur, bénévole, administrateur de club]). Le contenu des messages devrait se limiter aux questions d'entraînement (non sociales) et les parents et tuteurs des athlètes d'âge mineur devraient avoir la possibilité de recevoir ces messages textes et courriels.
- Interdire aux entraîneurs d'initier le contact avec les athlètes sur les médias sociaux (y compris le partage des vidéos ne portant pas sur l'entraînement, etc.).
- Exiger le consentement des parents ou tuteurs avant chaque séance si l'horaire est irrégulier, ou avant la toute première si le calendrier est bien établi.
- S'assurer que tous les bons paramètres de sécurité ont été définis pour les vidéoconférences, notamment les invitations protégées par un mot de passe.
- Les séances d'entraînement virtuelles peuvent être utilisées en combinaison avec les séances en personne (p. ex., en situation de confinement partiel).
- Certains participants pourraient ne pas avoir un accès fiable à la technologie ou une connexion suffisamment rapide pour participer à des séances virtuelles.
- Certains participants pourraient ne pas se sentir à l'aise dans différentes situations en ligne.

### Conseils pour créer un environnement virtuel sécuritaire et inclusif :

- Mettre l'accent sur la sécurité physique et le bien-être mental de vos participants.
- Diffuser un énoncé clair présentant les normes professionnelles que les entraîneurs sont tenus de respecter pendant les séances virtuelles (p. ex. : celles-ci ne sont pas des occasions d'interaction sociale, elles doivent porter sur l'entraînement).
- Reconnaître tous les participants et faire en sorte qu'ils se sentent bien accueillis.
- S'assurer que tous les participants ont la chance de participer pleinement.
- Utiliser des termes inclusifs et neutres (p. ex., éviter « les gars »).
- Lors des séances virtuelles, les participants devraient être dans un environnement ouvert et observable (c.-à-d., éviter les chambres à coucher).
- Lors des séances virtuelles, les participants devraient être dans un endroit approprié (c.-à-d., éviter les chambres à coucher ou les milieux trop personnels ou non professionnels).
- Enregistrer les séances lorsque c'est possible. Informer les participants que la séance est enregistrée.
- Inviter les parents et tuteurs d'athlètes de moins de seize ans à faire avec eux le bilan hebdomadaire de ces séances virtuelles.
- Pour en savoir plus, consultez le [Résumé des lignes directrices sur les communications électroniques et l'utilisation des médias sociaux](#).


## 5.2.6 Lightbox - NCCP ADAPTIVE Technique

### Technique d'adaptation du PNCE

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.

### Aptitude (Ability)

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.



### Degré de difficulté (Difficulty)

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.



### Espace (Area)

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.



### Participants (Participants)

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.



### Temps (Time)

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.



### Inclusion (Inclusion)

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.





## Variabilité (Variability)



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.



## Équipement (Equipment)



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.



## 5.2.7 Lightbox - Rule of Two

### Règle de deux

Le but de la règle de deux est de s'assurer que toutes les interactions et les communications se font dans un environnement ouvert et observable, et sont justifiables. Elle vise à protéger les participants (particulièrement les mineurs) et les entraîneurs dans des situations de vulnérabilité potentielle en imposant la présence de plus d'un adulte. Il peut y avoir des exceptions en cas d'urgence.



#### La règle de deux appliquée :

- Ne jamais se trouver seul avec un participant sans la présence d'un autre entraîneur ou adulte (parent ou bénévole) dont les antécédents ont été vérifiés.
- Permettre au public d'observer les entraînements.
- Ne jamais être seul avec un participant dans un véhicule sans la présence d'un autre adulte.
- Tenir compte du sexe des participants dans le choix des entraîneurs ou bénévoles présents.
- Éliminer les messages électroniques individuels. S'assurer que toutes les communications sont envoyées au groupe ou incluent les parents.

Renseignements : [coach.ca/entrainement-responsable](https://coach.ca/entrainement-responsable)

## **5.3 Other**

### **5.3.1 Lightbox - Restrictions to consider**

#### **Restrictions pour l'activité**

Considérez les restrictions suivantes dans le cadre d'un confinement partiel en raison de la pandémie et utilisez la technique d'adaptation du PNCE.

- Les participants n'ont pas pratiqué leur sport pendant plusieurs mois en raison de la pandémie.
- Limites pour les rassemblements :
  - À l'intérieur : 10 personnes
  - À l'extérieur : 25 personnes
- Exigences relatives aux couvre-visages :
  - Obligatoires pour tous les rassemblements intérieurs, sauf pendant l'entraînement.
  - Obligatoires pour les activités extérieures où les participants ne sont pas en mesure de respecter une distance de deux mètres en tout temps, sauf pendant l'entraînement.
- Les participants doivent maintenir une distance de deux mètres entre eux en tout temps.
- Aucun spectateur n'est admis.
- Questionnaires d'autoévaluation pour la COVID-19 obligatoires pour tous les participants.
- Les équipements et vestiaires doivent être désinfectés entre chaque utilisation.

### 5.3.2 Lightbox - The Scenario

#### Le scénario

Réfléchissez au scénario ci-dessous. Vous pourrez consulter ce scénario tout au long de l'activité.

José a dû interrompre ses activités sportives pendant 4 semaines puisqu'il avait contracté la COVID-19. José reprendra les séances d'entraînement la semaine prochaine. Toutefois, le médecin de José a indiqué que, même s'il est autorisé à reprendre ses activités sportives, José est encore essoufflé et manque d'énergie. José devrait seulement participer aux activités de cardio à faible intensité et avoir le droit de se reposer en fonction de ses besoins.

### 5.3.3 Module references

#### Références

Adamson, M., « COVID-19 OBSSR Research Tools; Psychological Stress Associated with the COVID-19 Crisis », Office of Behavioral and Social Sciences Research (OBSSR) du National Institute of Health (NIH), 2020, consulté le 7 décembre 2020 sur le site : [https://www.nlm.nih.gov/dr2/Psychological\\_Stress\\_Associated\\_with\\_the\\_COVID-19\\_Crisis\\_14.pdf](https://www.nlm.nih.gov/dr2/Psychological_Stress_Associated_with_the_COVID-19_Crisis_14.pdf).

Almeida, D., « Impact Of COVID-19 On Women And Girls In Sports », The Organization for World Peace, 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://theowp.org/impact-of-covid-19-on-women-and-girls-in-sports/>.

Association for Applied Sport Psychology (AASP), « The COVID-19 Pandemic: Tips for Athletes, Coaches, Parents, and the Sport Community », 19 mars 2020, consulté le 11 octobre 2020 sur le site : <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>.

American College of Cardiology (ACC), Returning To Play After Coronavirus Infection: Pediatric Cardiologists' Perspective, 14 juillet 2020, consulté le 17 octobre 2020 sur le site : <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/07/13/13/37/returning-to-play-after-coronavirus-infection>.

American College of Sports Medicine (ACSM), Covid-19: Reopening and Return to Play Resources, 2020, consulté le 8 novembre 2020 sur le site : <https://www.acsm.org/learn-develop-professionally/covid-19-reopening-return-to-play-resources>.

Blau, A. et L. Lubetsky, Leadership in Turbulent Times: Better Foresight, Better Choices, 29 août 2020, consulté le 8 octobre 2020 sur le site : <https://corpgov.law.harvard.edu/2020/08/29/leadership-in-turbulent-times-better-foresight-better-choices/>.

Bartle, L. J., Maintaining Safe Sport During COVID-19, 21 avril 2020, <https://sportlaw.ca/maintaining-safe-sport-during-covid-19/>.

Bosquet, L., Berryman, N., Dupuy, O., Mekary, S., Arvisais D., Bherer, L. et I. Mujika, « Effect of training cessation on muscular performance: a meta-analysis », *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, vol. 23, no 3, 2013, p. e140-e149.

Budapest Association for International Sports (BAIS), Mondiali Sportfesztivál, 2020, consulté le 7 décembre 2020 sur le site : <https://www.wemovebudapest.com/mondiali>.

Byrd, M., Carter, L., Dieffenbach, K. et coll., « The COVID-19 Pandemic: Tips for Athletes, Coaches, Parents, and the Sport Community », Association for Applied Sport Psychology (AASP), 19 mars 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>.

Campbell, S., 7 Traits of Exceptional Leaders, 23 mars 2017, consulté le 18 novembre 2020 sur le site : <https://www.entrepreneur.com/article/290967>.

Caterisano, A., Decker, D., Snyder, B., Feigenbaum, M., Glass, R., House, P., Sharp, C., Waller, M., Witherspoon, Z., « CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods: Safe Return to Training Following Inactivity », *Strength and Conditioning Journal*, vol. 41, no 3, juin 2019, p. 1-23 (DOI : 10.1519/SSC.0000000000000477)

Chadha, N., Psychological Strategies for Athletes in the Time of COVID-19, 15 avril 2020, consulté le 27 octobre 2020 sur le site : <https://www.psychreg.org/athletes-covid-19/>.

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakani, I., Chatzichristos, K. et P. E. Alcaraz, « Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19 », *Sports*, vol. 8, no 4, 2020, p. 56.

Children's Hospital of Philadelphia (CHOP), Return to Youth Sports after COVID-19 Shutdown: Reference Guides, publié le 16 juin 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://www.chop.edu/return-youth-sports-after-covid-19-shutdown-reference-guides>.

Cohn, P., The Benefits of a Growth Mindset in Youth Sports, 10 juin 2020, consulté le 23 octobre 2020 sur le site : [https://www.youthsportspsychology.com/youth\\_sports\\_psychology\\_blog/the-benefits-of-a-growth-mindset-in-youth-sports/](https://www.youthsportspsychology.com/youth_sports_psychology_blog/the-benefits-of-a-growth-mindset-in-youth-sports/).

Croteau, F., [Entrevue en ligne sur les effets de la COVID-19 sur les athlètes], 28 octobre 2020.

Dithurbide, L., [Entrevue en ligne sur les effets de la COVID-19 sur les athlètes], 22 octobre 2020.

Drucker, P. F., *Managing in turbulent times*, Londres, Routledge, 2016.

Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lennis, V., McNarry, G., Smith, M. et L. Wilcock, « Sport in the face of the COVID-19 pandemic: towards an agenda for research in the sociology of sport,

*European Journal for Sport and Society*, vol. 17, no 2, 2020, p. 85-95 (DOI : 10.1080/16138171.2020.1765100).

Emery, M. S., Phelan, D. M. J. et M. W. Martinez, « Exercise and Athletics in the COVID-19 Pandemic Era », *American College of Cardiology*, 14 mai 2020, consulté le 26 octobre 2020 sur le site : <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/05/13/12/53/exercise-and-athletics-in-the-covid-19-pandemic-era>.

Fekete, A.-C., Fekete, M.-C. et A. Greculescu, « Factors Influencing Psychosocial Communication in the Reason/Emotion Society », *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 128, 2014, p. 123-127 (DOI : 10.1016/j.sbspro.2014.03.129).

Filicchia, T., The "New Normal" Coach, consulté le 7 novembre 2020 sur le site : <https://fundamentalsoccer.com/the-new-normal-coach/>.

Gausman, J. et A. Langer, « Sex and Gender Disparities in the COVID-19 Pandemic », *Journal Of Women's Health*, vol. 29, no 4, Mary Ann Liebert, Inc., 2020, p. 465-466 (DOI : 10.1089/jwh.2020.8472).

Glynn, S., How Covid-19 was the injury athletes never saw coming, 14 octobre 2020, consulté le 26 octobre 2020 sur le site : <https://www.rte.ie/brainstorm/2020/10/14/1171440-how-covid-19-was-the-injury-athletes-never-saw-coming/>.

Haislop, T., NFL COVID rules, explained: Everything to know about coronavirus and football in 2020, 8 octobre 2020, consulté le 24 octobre 2020 sur le site : <https://www.sportingnews.com/ca/nfl/news/nfl-covid-rules-coronavirus-football-2020/1h4g6cvmtpx0519bk6ab9z2box>.

Hughes, D., Saw, S., Perera, N. K. P., Mooney, M., Walleit, A., Cooke, J., Coatsworth, N. et C. Broderick, « The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment », *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 23, no 7, 2020, p. 639-663.

Human Rights Watch, « Le Covid-19 attise le racisme anti-asiatique et la xénophobie dans le monde entier », Human Rights Watch, 2020, consulté le 7 décembre 2020 sur le site : <https://www.hrw.org/fr/news/2020/05/12/le-covid-19-attise-le-racisme-anti-asiatique-et-la-xenophobie-dans-le-monde-entier>.

# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

Impellizzeri, F. M., Franchi, M. V., Sarto, F., Meyer, T. et A. J. Coutts, « Sharing information is probably more helpful than providing generic training recommendations on return to play after COVID-19 home confinement », *Science and Medicine in Football*, vol. 4, no 3, 2020, p. 169-170.

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K. et P. E. Alcaraz, « Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19 », *Sports*, vol. 8, no 4, 2020, p. 56.

Kocher, E., *Coaching in Times of Crisis*, 7 mars 2020, consulté le 17 octobre 2020 sur le site : <https://coachfederation.org/blog/coaching-in-times-of-crisis>.

L'Association canadienne des entraîneurs, *Élaboration d'un programme sportif de base PNCE : Document de référence*, Ottawa, Canada, 2020.

L'Association canadienne des entraîneurs, *Planification de la performance PNCE : Document de référence*, Ottawa, Canada, 2016.

L'Association canadienne des entraîneurs, *Planification d'une séance d'entraînement PNCE : Document de référence*, Ottawa, Canada, 2020.

Lee, C. M., Cadigan, J. M. et I. C. Rhew, « Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems », *Journal of Adolescent Health : revue officielle de la Society for Adolescent Health and Medicine*, vol. 67, no 5, novembre 2020, p. 714-717 (DOI : 10.1016/j.jadohealth.2020.08.009).

McFarland, M., *Five Strategies for Team Support During COVID-19*, consulté le 21 octobre 2020 sur le site : <https://coachad.com/articles/five-strategies-for-team-support-during-covid-19/>.

Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Cherny, C. E., Heidt Jr, R. S. et T. E. Hewett, « Did the NFL Lockout Expose the Achilles Heel of Competitive Sports? », *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, vol. 41, no 10, 2011, p. 702-705.

National Athletic Trainers' Association (NATA), *Key Facts About Detraining*, accessible : [https://www.nata.org/sites/default/files/key\\_facts\\_about\\_detraining\\_-\\_ic.pdf](https://www.nata.org/sites/default/files/key_facts_about_detraining_-_ic.pdf).

National Football League (NFL), *A Comprehensive Approach to Safety During COVID-19*, consulté le 17 octobre 2020 sur le site : <https://www.playsmartplaysafe.com/newsroom/videos/comprehensive-approach-safety-covid-19/>.

National Collegiate Athletic Association (NCAA) Sport Science Institute, *Resocialization of Collegiate Sport: Developing Standards for Practice and Competition*, 13 novembre 2020, consulté le 21 octobre 2020 sur le site : <http://www.ncaa.org/sport-science-institute/resocialization-collegiate-sport-developing-standards-practice-and-competition>.

O'Connor, D. B., Aggleton, J. P., Chakrabarti, B., Cooper, C. L., Creswell, C., Dunsmuir, S. et coll., « Research priorities for the COVID-19 pandemic and beyond: A call to action for psychological science », *British Journal of Psychology*, vol. 111, no 4, 2020, p. 603-629 (DOI : 10.1111/bjop.12468).

Ohio University, *6 Tips for Coaches Communicating with Athlete's Parents*, 4 février 2020, consulté le 3 novembre 2020 sur le site : <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/6-tips-for-coaches-when-communicating-with-athletes-parents/>.

O'Sullivan, J., *How to be a great sports parent during and after COVID-19*, 14 septembre 2020, consulté le 14 novembre 2020 sur le site : <https://activeforlife.com/sports-parent-covid-19/>.

Paoli, A. et G. Musumeci, « Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector », *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, vol. 5, no 2, 2020, p. 30.

Pierce, L., *Mental Health Guidance and Resources for Coaches, Athletes, and Parents*, 24 août 2020, consulté le 14 octobre 2020 sur le site : <https://jvavolleyball.org/mental-health-guidance-and-resources-for-coaches-athletes-and-parents/>.

Pour lutter contre l'intolérance, des plans d'action nationaux sont nécessaires

Rowbottom, M., *Sport's new normal - the shape of things during and after the coronavirus crisis*, 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://www.insidethegames.biz/articles/1095054/future-world-sport-coronavirus>.

Schellhorn, P., Klingel, K. et C. Burgstahler, « Return to sports after COVID-19 infection », *European Heart Journal*, vol. 41, no 46, 2020, p. 4382-4384, publication en ligne préliminaire (DOI : <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa448>).

Shetty, D., *Women More Likely To Take Covid-19 Seriously, Comply With Safety Measures*, 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://www.forbes.com/sites/dishashetty/2020/10/17/women-more-likely-to-take-covid-19-seriously-comply-with-safety-measures/?sh=b32ce647cbee>.

Solomon, J., « Virtual training of youth athletes explodes during COVID-19 shutdown », *Aspen Institute Project Play*, 2020, consulté le 7 décembre 2020 sur le site : <https://www.aspenprojectplay.org/coronavirus-and-youth-sports/reports/2020/3/24/virtual-training-of-youth-athletes-explodes-during-covid-19-shutdown>.

Sport Australia, *Return to Sport*, consulté le 26 octobre 2020 sur le site : <https://www.sportaus.gov.au/return-to-sport>.

Sport New Zealand, « Balance is Better National Sport Season Transition Guidelines », *New Zealand Government*, 2020, consulté le 7 novembre 2020 sur le site : <https://sportnz.org.nz/media/1649/sport-season-transition-guidelines.pdf>.

Stearns, R. L., Scarneo-Miller, S. E., Huggins, R. A., Baker, L. B. et coll., *Return to Sports and Exercise during the COVID19 Pandemic: Guidance for High School and Collegiate Athletic Programs*, 2020, accessible : [https://www.acsm.org/docs/default-source/covid-19-reopening-resources/return-to-sports-and-exercise-during-covid-19-pandemic.pdf?sfvrsn=12d644db\\_4](https://www.acsm.org/docs/default-source/covid-19-reopening-resources/return-to-sports-and-exercise-during-covid-19-pandemic.pdf?sfvrsn=12d644db_4).

Stokes, K. A., Jones, B., Bennett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., Kasper, A. M., Kemp, S. P. T., Mellalieu, S. D., Peirce, N., Stewart, B., Wall, B. T., West, S. W. et M. Cross, « Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports », *International Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no 13, 2020, p. 895-911.

TrueSport, *6 Ways Coaches Can Continue to Support their Athletes During COVID-19*, 15 mai 2020, consulté le 19 novembre 2020 sur le site : <https://truesport.org/perseverance/6-ways-coaches-support-athletes-covid-19/>.

UK Sport, *Guidance: Elite sport Stage One - return to training*, Londres, UK Sport, 2020, accessible : <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-guidance-on-phased-return-of-sport-and-recreation/elite-sport-return-to-training-guidance-step-one--2>.

University of Maryland Medical Center, *COVID-19 & Sports: How the Pandemic Affects Young Athletes*, 2020, consulté le 8 décembre 2020 sur le site : <https://www.umms.org/ummc/coronavirus/covid-questions/sports>.

# Encadrer la reprise des activités sportives

créé le: Feb 8, 2023

University of Pittsburgh Medical Center (UPMC) Sports Medicine, UPMC Sports Medicine Playbook: Minimum Guidelines for Return to Sports During COVID-19, 2020, consulté le 25 octobre 2020 sur le site : <https://www.upmc.com/services/sports-medicine/for-athletes/return-to-sports-guidelines>.

Verwoert, G. C., de Vries, S. T., Bijsterveld, N., Willems, A. R. et coll., « Return to sports after COVID-19: a position paper from the Dutch Sports Cardiology Section of the Netherlands Society of Cardiology », *Netherlands Heart Journal*, vol. 28, no 7-8, 2020, p. 391-395 (DOI : <https://doi.org/10.1007/s12471-020-01469-z>).

Warrell, M., Do People Feel You Genuinely Care? Why Empathy Is Crucial To Leading Through Crisis, 13 avril 2020, consulté le 12 décembre 2020 sur le site : <https://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2020/04/13/empathy-the-skill-that-outshines-all-others-in-leading-through-crisis/?sh=6e7b4a5b4436>.

Wilson, M. G., Hull, J. H., Rogers, J., Pollock, N., Dodd, M., Haines, J., Harris, S., Loosemore, M., Malhotra, A., Pieles, G., Shah, A., Taylor, L., Vyas, A., Haddad, F. S. et S. Sharma, « Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians », *British Journal of Sports Medicine*, vol. 54, no 19, 2020, p. 1157-1161.

Wong, A. Y.-Y., Ling, S. K.-K., Louie, L. H.-T., Law, G. Y.-K., So, R. C.-H., Lee, D. C.-W., Yau, F. C.-F. et P S.-H. Yung, « Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise », *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, vol. 22, 2020, p. 39-44 (DOI : <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>).