



Le 3 avril 2020

En raison des perturbations provoquées par la pandémie de la COVID-19 sur l'entraînement « normal », la plupart des programmes et des athlètes de natation, si ce n'est pas tous les programmes et tous les athlètes, cherchent des solutions pour combler ou remplacer l'absence d'entraînement en piscine. Nous reconnaissons que l'entraînement complémentaire en dehors de la piscine n'est pas une solution de rechange à l'entraînement en piscine, mais l'entraînement complémentaire peut aider à créer une stabilité et une routine et à favoriser une bonne santé mentale dans les circonstances pour le moins inhabituelles et inquiétantes à l'échelle mondiale. Les athlètes de haut niveau reçoivent actuellement des directives concernant le suivi d'un programme d'entraînement complémentaire qui fait partie des activités « normales » de leur routine quotidienne, à la différence que cet entraînement représente maintenant le seul stimulus d'entraînement leur permettant de maintenir leurs habitudes et de se concentrer sur le mode de vie d'un athlète.

Bien que je canalise mon attention sur les athlètes et programmes de haute performance, cette perspective limitée ne répond pas de façon adéquate à l'ampleur des enjeux auxquels le sport est confronté à l'échelle du pays. Voilà pourquoi Natation Canada a travaillé avec ses experts en entraînement pour fournir des recommandations générales et des pratiques exemplaires à prendre en compte qui s'appliqueraient à presque tous les nageurs et toutes les nageuses de clubs du pays. Le respect des recommandations de la santé publique et du gouvernement est essentiel à ce stade-ci, mais nous devons aussi garder en tête que cette tranche de la population est habituée à l'exercice régulier et que les horaires sont complètement perturbés à l'heure actuelle.

Nous espérons sincèrement que ces directives de base fourniront aux clubs un cadre avec lequel travailler afin de s'assurer que les nageurs ont accès à des idées de programmes sécuritaires, sains et bénéfiques pouvant être réalisés à la maison.

Soyez prudents et prenez soin de votre santé.

Allan Wrigley, Ph. D.  
Directeur de l'équipe de soutien intégrée  
Natation Canada  
[awrigley@swimming.ca](mailto:awrigley@swimming.ca)



La fermeture des installations aquatiques et des gymnases, à laquelle s'ajoutent les recommandations gouvernementales des provinces et du fédéral relativement à la distanciation sociale, a créé tout un défi pour nos athlètes pour qu'ils arrivent à maintenir leur forme physique sur une période indéterminée. En réponse à la situation, les entraîneurs explorent différentes méthodes (numériques et traditionnelles) pour diffuser à distance le contenu d'activités et des conseils à leurs athlètes. Plusieurs de ces méthodes représentent une excellente occasion de communiquer d'une manière créative et efficace avec un auditoire actif, mais il est essentiel que des lignes directrices importantes soient respectées. **Il est particulièrement important que les entraîneurs enregistrés ne proposent des activités et n'offrent des conseils qu'au niveau auquel ils sont formés.** De plus, indépendamment du moyen de diffusion choisi, les entraîneurs devraient toujours avoir recours à des pratiques exemplaires en matière d'encadrement d'athlètes. Le risque de toute activité doit être évalué en fonction du niveau d'habiletés de l'auditoire, et toute activité doit être appropriée à ce niveau. Il est essentiel de reconnaître qu'à l'heure actuelle, la plupart des athlètes ne se trouveront pas à proximité d'autres gens (comme ce l'est habituellement dans l'environnement d'entraînement quotidien) et réaliseront fort probablement l'activité dans des environnements « non spécialisés ». Des ajustements devraient être faits en conséquence pour assurer la sécurité de l'athlète. De plus, l'application de bonnes mesures de protection est extrêmement importante afin de protéger toutes les personnes participantes.

### **Considérations générales de pratiques exemplaires**

- Appliquer toutes les mesures de sécurité habituelles pour les activités du programme, de la bonne exécution de l'exercice à la tenue vestimentaire, à la nutrition et à l'hydratation appropriées.
- Tenir compte de l'environnement d'entraînement de l'athlète, soit l'espace, la ventilation, l'équipement, les dangers, la propreté, la supervision, etc.
- S'assurer que les athlètes sont assez en forme et en santé pour participer à l'entraînement envisagé.
- Donner des exercices en fonction du niveau de l'athlète et de l'équipement nécessaire à la réalisation de l'entraînement envisagé.
- Vérifier que l'athlète comprend le programme (établir une méthode de rétroaction) et toujours faire un retour sur une séance d'entraînement après celle-ci.
- Conseiller à un participant de cesser immédiatement l'entraînement et de consulter un professionnel de la santé s'il a des préoccupations de santé ou de sécurité.
- S'assurer que les parents d'un athlète de moins de 18 ans sont au courant du type de programme et qu'ils ont donné leur consentement à ce que leur enfant participe.
- S'assurer qu'un adulte responsable d'un athlète de moins de 18 ans est toujours présent (en effet, dans une perspective de santé et de sécurité, il s'avère préférable qu'aucun athlète ne s'entraîne seul) et fournir de l'information sur l'objectif de l'entraînement, la méthode de communication, les exigences, etc.
- S'assurer que les séances d'entraînement en ligne sont données en groupe plutôt qu'individuellement (un entraîneur et un athlète).
- Encourager les athlètes à réaliser les séances en ligne dans une pièce de leur maison qui est ouverte et observable par d'autres. Par exemple, une salle familiale serait ouverte et observable en comparaison avec une chambre, perçue comme fermée et non observable. Visitez la page du sport sécuritaire du site de Natation Canada pour obtenir plus de renseignements : <https://www.swimming.ca/fr/sport-securitaire/>.

Rappelez-vous que toute activité devrait se conformer aux règles et directives telles qu'elles sont établies par les autorités sanitaires de votre municipalité et votre province durant la période de la COVID-19.