

# PROCOLE SANITAIRE - COVID 19 CONSEILS AUX ENCADRANT.E.S UNE REPRISE D'ACTIVITÉ ADAPTÉE

**Depuis le 01/09/2020**

Contact : coronavirus@fftri.com

## UNE ATTENTION PARTICULIÈRE SUR LA REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

Depuis 6 mois, les périodes successives (confinement, déconfinement progressif, activité sportive perturbée...) ont des répercussions évidentes sur « l'état de forme » des pratiquant.e.s. Cette désadaptation à l'effort doit être prise en compte et une activité progressive favorisant l'adaptation des fonctions cardio-respiratoires, musculaires et psychologiques doit être privilégiée.

Pour celles et ceux ayant eu une pratique sportive en nette diminution depuis mars 2020, il ne s'agit pas d'une reprise de saison "classique" ; une véritable réathlétisation doit être envisagée.

## UNE REPRISE D'ACTIVITÉ INTÉGRANT LA PRÉVENTION DES BLESSURES (PROPHYLAXIE)

Diminution du VO2, perte de tonicité, fonte musculaire, nombreux seront les pratiquant.e.s confronté.e.s à ces problématiques. Une reprise de l'activité en douceur, en privilégiant des intensités basses (endurance) et une préparation physique (en privilégiant le travail en circuit training) adaptée durant 6 à 8 semaines permettra de repartir du bon pied.

Wikitri, la nouvelle plateforme de la Fédération Française de Triathlon, pourra vous guider pour des cycles d'endurance et de préparation physique adaptés à toutes et à tous (Thématiques "L'entraînement" et "le triathlon santé").



## DES OBJECTIFS REVUS... PARFOIS À LA BAISSÉ

Beaucoup seront déçu.e.s de n'avoir pu participer à leur première épreuve Distance XS, à leur première épreuve Distance XL en 2020...

Cette rentrée sportive devra être placée sous le signe de la prudence et de la patience. Un arrêt de plusieurs mois n'est pas anodin et devra être pris en compte dans la planification de la saison.

## UNE ORGANISATION FORCÉMENT PERTURBÉE !

**Consultez** les recommandations sanitaires adressées à votre club (respect des gestes barrière, mesures d'hygiène, types de protocoles adaptés à la pratique sportive...).

**Questionnez** l'athlète sur l'activité réalisée depuis mars 2020, sa motivation, son envie de reprendre l'entraînement... et adaptez le contenu de vos séances en conséquence.

**Tenez à jour un registre de présence pour la démarche d'identification des cas contacts (ARS).**

