



Entraînement virtuel / en ligne - dans un environnement sportif sûr

Maintenez toujours des environnements ouverts et observables

- Toute communication doit être faite de manière publique (plusieurs personnes ou en groupe).
- Toute séance d'entraînement virtuel doit être donnée à plusieurs athlètes en même temps.
- Les parents doivent être inclus dans toute communication à un athlète individuel.
- Les entraîneurs doivent pouvoir voir (à l'aide d'une caméra) chaque athlète participant à la séance d'entraînement, et tous les participants, y compris les entraîneurs, doivent allumer leurs caméras.

Considérations supplémentaires sur la sécurité des athlètes

- Les activités doivent être protégées par un mot de passe et ne doivent être accessibles qu'aux entraîneurs et nageurs inscrits.
- Tous les participants doivent avoir la version la plus récente du logiciel pour garantir la sécurité.
- Les entraîneurs devraient demander aux athlètes de s'entraîner dans un espace sûr sans obstacle ni distraction.
- Si un athlète exprime des préoccupations relatives à la santé ou la sécurité, l'entraîneur doit lui conseiller d'arrêter immédiatement.
- De nouveaux appareils ou accessoires d'entraînement ne doivent pas être introduits lors de séances d'entraînement virtuel, car les entraîneurs ne sont pas en mesure de surveiller correctement leur utilisation.
- Pendant des séances d'entraînement virtuel, les entraîneurs doivent seulement fournir du contenu ou des conseils sur les activités pour lesquels ils sont formés.

Considérations relatives aux pratiques exemplaires

- Un parent doit être présent pendant les séances d'entraînement pour aider à surveiller la sécurité de l'athlète.
- Il faut rappeler aux athlètes de ne pas enregistrer ou partager la séance d'entraînement.
- Les entraîneurs doivent prendre part à chaque séance d'entraînement.
- Les participants doivent porter une tenue d'entraînement appropriée, et ni les entraîneurs ni les athlètes ne devraient porter un vêtement qu'ils ne porteraient pas lors d'une séance d'entraînement régulière en personne.
- Les communications entre les entraîneurs et les athlètes devraient seulement se faire à des heures raisonnables (c.-à-d. de 7 h à 19 h).
- Les séances d'entraînement virtuel ne doivent pas être réalisées plus tard que ne le seraient les séances d'entraînement en personne.
- Les entraîneurs devraient rappeler à leurs athlètes de s'hydrater.
- Les entraîneurs devraient être ouverts aux commentaires de leurs athlètes afin d'ajuster leurs séances d'entraînement virtuel.
- Pour obtenir plus de conseils et de directives sur l'entraînement hors piscine, veuillez consulter [cette lettre](#) du D^r Allan Wrigley, directeur de l'équipe de soutien intégrée de Natation Canada, et [cette page Web](#) sur la règle de deux de l'Association canadienne des entraîneurs.