

# On pratique en équipe tout en continuant de se protéger!

Au grand bonheur de plusieurs, la reprise graduelle des sports d'équipe comme le soccer, le baseball ou le softball, sous la forme d'entraînements à l'extérieur, a été autorisée par le gouvernement du Québec. Déjà, l'affluence sur les terrains de tennis et de golf depuis quelques semaines laisse présager un fort engouement pour la pratique des sports d'équipe, mais nous devons demeurer vigilants.

Continuons de respecter les consignes sanitaires pour multiplier nos chances de reprendre un mode de vie normal au cours des prochains mois.

Pour connaître les détails et toutes les activités qui seront permises, consultez le site:

**Québec.ca/relance**

Votre  
gouvernement

## Le plaisir vient en bougeant progressivement

Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques, sportives, de loisir et de plein air sur notre santé mentale et physique sont immenses. Bouger, ça fait du bien! Toutefois, après plusieurs semaines d'inactivité ou d'une pratique plus modérée, il est important de se remettre en action de façon graduelle.

D'abord, un échauffement approprié est un bon moyen de diminuer le risque de blessures. La fréquence et la durée des entraînements devraient aussi être augmentées graduellement. Il est normal que votre niveau de performance ne soit pas le même qu'au moment où vous avez dû cesser votre pratique. Donnez-vous le temps de reprendre votre forme en misant sur le plaisir de bouger.

### L'été, c'est fait pour jouer avec prudence

La période estivale, au Québec, rime avec baignades et activités nautiques. Or, chaque année, des drames surviennent lors de la pratique de ces activités. La plus grande prudence est donc de mise et les consignes de base doivent être suivies:

- prêtez une attention constante aux enfants et ne les laissez jamais sans surveillance lors de la baignade;
- respectez les consignes de sécurité et d'interdiction des installations aquatiques;
- évaluez vos capacités en fonction de votre condition physiologique;
- portez correctement un vêtement de flottaison individuel (VFI) en tout temps sur un plan d'eau;
- soyez toujours accompagné d'une autre personne sur un plan d'eau;
- ne portez pas de masque ni de couvre-visage sur un plan d'eau.

## Les fédérations sportives, alliées de votre pratique

Déjà, plusieurs fédérations sportives, en collaboration avec le gouvernement du Québec, ont préparé des protocoles de reprise, dont plusieurs sont disponibles sur leurs sites Web respectifs. Ces consignes sont adaptées à leurs disciplines ou à leurs champs

d'intervention respectifs. Les fédérations sportives sont chargées d'en faire la promotion auprès de leurs membres, en spécifiant que les consignes de santé et de sécurité, notamment les règles d'hygiène, doivent être respectées pour que la pratique soit sécuritaire.