

L'adaptabilité est essentielle pour le retour de B-TRAiN Swimming à la piscine

18 janvier 2021

La capacité d'adaptation est cruciale pour le sport. Le sport enseigne la polyvalence et la persévérance à travers l'adversité. Ces caractéristiques ont été la base du succès de B-TRAiN Swimming d'Ottawa lors de la pandémie de la COVID-19. Le succès, cependant, peut être subjectif.

« Je dirais que le succès, en ce moment, consiste à trouver un moyen d'avancer, a déclaré Andrea Smith, entraîneuse en chef et fondatrice de B-TRAiN. J'ai une définition très différente du succès pendant une pandémie, et ce serait de trouver un moyen de continuer. »

Andrea, ancienne athlète olympique, a fondé B-TRAiN en 2003 pour répondre à la demande de clubs de natation destinés aux adultes à Ottawa. Depuis, le club a atteint plus de 100 membres et elle en a fait son travail à plein temps, qui a été suspendu en mars en raison de la pandémie.

Bien qu'Andrea ait d'abord dû fermer son entreprise, B-TRAiN, comme d'autres clubs de natation dans le monde, n'a pas connu un seul cas de transmission depuis sa réouverture en juillet. [L'absence de transmission dans les piscines](#) (article en anglais seulement) s'explique probablement en partie par le taux de chlore dans l'eau, mais elle peut également être attribuée à une planification minutieuse.

« Le retour au sport a été accompagné de protocoles que nous n'aurions jamais pu imaginer, a souligné Andrea, qui a filmé vidéo après vidéo pour ses membres, expliquant les nouvelles règles dans la piscine et sur ses abords. La natation est tellement différente maintenant. »

La capacité de la piscine de B-TRAiN est passée de 45 à 18 nageurs. Andrea a augmenté le nombre de séances, passant de cinq à neuf par semaine, et les a divisées en deux pour permettre à toutes les personnes qui veulent nager de le faire. La piscine est divisée en trois groupes de six personnes qui nagent dans un sens dans un couloir et dans l'autre dans celui d'à côté. Il y a des bases de chaque côté de la piscine qui permettent à deux nageurs d'entrer dans la piscine en même temps, tout en gardant leur distance dans l'eau. Les nageurs suivants entrent dans l'eau avec un délai de cinq secondes.

Il est pratiquement impossible de créer un couloir de 6 athlètes de 20 à 70 ans de même niveau qui nagent en rotation. Bien que cela puisse être frustrant pour les

nageurs les plus rapides, Andrea a déclaré que la majorité des gens se sont montrés patients et même encourageants. Tant de nageurs souhaitaient s'adapter pour préserver leur seule séance par semaine que les feuilles d'inscription à ses cours mensuels étaient constamment remplies en quelques minutes.

« Leur unique baignade par semaine, alors qu'il y en avait normalement 3, est le seul endroit où le monde semblait normal pendant 40 minutes. Cela m'a permis d'avancer, a-t-elle dit. Ce que je fais est nécessaire. »

Depuis près d'un an, la pandémie a plongé de nombreuses personnes dans l'anxiété et l'incertitude. Lorsqu'Andrea a contacté ses membres en mai dernier pour leur demander s'ils désiraient revenir à la piscine en toute sécurité, elle a reçu un soutien massif qui ne s'est jamais atténué.

« Ça m'a demandé beaucoup de travail et ç'a demandé beaucoup d'efforts de la part des nageurs, a expliqué Andrea, qui avait travaillé 169 jours consécutifs avant le confinement. Tout le monde a dû adhérer à ces procédures et travailler en équipe. »

Depuis sa réouverture en juillet, B-TRaiN et ses membres ont réussi à revenir au sport sans transmission de la COVID-19 en suivant et en surpassant collectivement les protocoles stricts. Lorsque le sport reviendra pour la deuxième fois après la fin du confinement actuel, Andrea a déclaré qu'elle sera prête à reprendre ces efforts essentiels.

« C'est là que l'adaptabilité est essentielle. Tout est différent. Si vous ne pouvez pas vous adapter et que vous ne pouvez pas apprendre, ça ne marchera pas, a-t-elle indiqué.

Ce n'est pas facile. J'ai de mauvais jours. Ça me tue de ne pas être dans la piscine, mes branchies se dessèchent, a-t-elle plaisanté. Mais pour l'instant, il faut juste patienter encore un peu. »