

# PLAN DE RETOUR AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET AUX SPORTS



## ÉTAPE 1

**Exercices légers de conditionnement général**



**EFFORT  
50 %**

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencez par 10-15 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaînez avec un entraînement cardio de 15-20 minutes pouvant comporter: vélo stationnaire, exercice elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.

**Si vous avez déjà complété cette étape lors de la PHASE 2 du Plan général de gestion des activités (p. 16), Vous pouvez débiter à l'ÉTAPE 2.**



## ÉTAPE 2

**Conditionnement général et habiletés spécifiques au sport effectuées individuellement**



**EFFORT  
50-60 %**

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencez par 10-15 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmentez l'intensité et la durée de l'entraînement cardio à 20-30 minutes.
- Commencez les exercices d'habiletés spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.



## ÉTAPE 3

**Conditionnement général et habiletés spécifiques au sport pratiquées avec un coéquipier**



**EFFORT  
75 %**

- **AUCUN CONTACT.**
- Augmentez la durée de l'entraînement cardio à 60 minutes. Commencez l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Continuez à pratiquer en solo les exercices d'habiletés spécifiques au sport.
- Commencez les exercices avec un coéquipier: lancers, coups de pieds et passes.
- Commencez les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.

On devrait laisser s'écouler environ 24 heures ou plus entre chaque étape. Si les symptômes réapparaissent, peu importe le moment, cessez l'entraînement. Reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes aient disparu pendant 24 heures. Ensuite, reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, consultez un médecin ou un spécialiste en commotion cérébrale.



#### ÉTAPE 4

Conditionnement général, habiletés spécifiques au sport et pratiques en équipe



**EFFORT**  
75-90 %

- **AUCUN CONTACT, AUCUNE MÊLÉE.**
- Reprenez les mêmes entraînements et pratiques en équipe qu'avant la blessure.
- Augmentez l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habiletés spécifiques au sport/activité.
- Rehaussez graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.

**Passez à l'ÉTAPE 5 seulement si un retour complet aux activités cognitives et académiques sans mesures d'adaptation a été effectué.**



#### ÉTAPE 5

Pratique d'équipe complète avec contacts physiques



**EFFORT**  
90-100 %

- **CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.**
- Effectuez une pratique complète. Si vous arrivez à la fin de l'entraînement sans avoir éprouvé de symptômes, discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.

**Avant d'entreprendre l'étape suivante, il faut que :**

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète soit revenu à son niveau de jeu antérieur à la blessure.
- L'enfant ou l'adolescent ait confiance en ses moyens de retour au jeu.



#### ÉTAPE 6

**EFFORT**  
100 %

**RETOUR COMPLET AUX ACTIVITÉS/COMPÉTITIONS.**