



# ANNEXE F

Stratégie de retour au sport

★ Niveau du Club

Étape	Object	Activité	Information additionnelle	DURÉE
1	Activité limitant les symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes Peut commencer des étirements passifs légers si aucun symptôme n'augmente. BUT : Réintroduction progressive des activités professionnelles/scolaires	Limiter l'exposition aux lumières vives et au bruit fort (ne devrait pas assister aux entraînements).	<input type="checkbox"/> 15 minutes <input type="checkbox"/> 20 minutes
<b>Pour passer à l'étape 2, une lettre d'évaluation médicale est requise.</b>				
2	Activité aérobique légère  BUT : Augmenter la fréquence cardiaque	À un rythme lent à moyen pendant 15 à 25 minutes à une intensité inférieure au seuil des symptômes : - natation légère en kicks (pas de respiration, pas de virages ou de rotations de la tête) : o commencez par le kick avec une planche (cessez si vous avez mal au cou durant le kick), o pas de mouvements de natation (comme les rotations de la tête) - marche à pied - vélo stationnaire - Étirement passif - Peut commencer des exercices d'étirement et d'extension actifs - Pas d'inversion (tête sous l'eau) - Pas d'entraînement de résistance	Limitez la lumière vive et les bruits forts. Essayez des exercices de kicks à un moment où aucune routine n'est pratiquée (aucune musique n'est jouée).	<input type="checkbox"/> 15 minutes <input type="checkbox"/> 20 minutes <input type="checkbox"/> 25 minutes
3	Exercice spécifique au sport  BUT : Ajouter un mouvement	Natation d'intensité modérée pendant 30 à 60 minutes à une intensité inférieure au seuil des symptômes - Natation: o retenue de souffle limitée o pas de virages - Habiletés de natation artistique (sans retenir le souffle) o Aucune activité d'impact à la tête (nage hors du patron). o Pas d'inversion (tête sous l'eau) o Exercices horizontaux : godille, position dorsale, sur le ventre, jambes de ballet. o Eggbeater et poussées eggbeater o Land drills - Aucun entraînement avec résistance	Limitez le temps passé à la piscine à 60 minutes. Atténuer le son avec des bouchons d'oreille si nécessaire.	<input type="checkbox"/> 30 minutes <input type="checkbox"/> 45 minutes <input type="checkbox"/> 60 minutes
4	Exercices d'entraînement sans contact  BUT : Exercice, coordination et réflexion accrue	Des exercices d'entraînement plus difficiles. Augmentation graduelle de l'intensité modérée à élevée de natation et natation artistique : - pratique de figures; en parties SEULEMENT - nager la routine hors patron: longueur par longueur SEULEMENT - Réintroduire les spins. - Pas d'entraînement des poussées acrobatiques. - Reprendre l'entraînement de résistance progressive - Assurer une pratique sans contact et sans risque de collision	Augmentez le temps passé à la piscine jusqu'à une pratique complète.	<input type="checkbox"/> 75 minutes <input type="checkbox"/> 90 minutes <input type="checkbox"/> 105 minutes <input type="checkbox"/> 120 minutes
<b>Lettre d'autorisation médicale requise pour passer à l'étape 5</b>				
<b>Les jeunes et les étudiants-athlètes adultes retournent aux activités scolaires à temps plein.</b>				
5	Pratique avec contact complet	Après l'autorisation médicale, participation à la pratique complète sans restriction d'activité - Natation: sans restriction - Natation Artistique:	L'athlète est réintégré à l'entraînement à temps plein sans aucune restriction.	Avec autorisation médicale: <input type="checkbox"/> Entraînement à plein temps



	BUT : Rétablir la confiance et évaluer les habiletés fonctionnelles par les entraîneurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reprendre les entiers de figures</li> <li>○ Reprendre les patrons : commencer avec de petites parties en augmentant graduellement jusqu'aux routines complètes.</li> <li>○ Reprendre l'entraînement des poussées</li> </ul>		
6	Retour au sport	Entraînement et compétitions de natation artistique normales.		

