

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



Reprise progressive des activités sportives après une blessure

Si un jeune sportif a subi une blessure, je vous recommande de suivre ce plan d'action avant qu'il ne rentre de nouveau sur le terrain. Je vous rappelle que le sportif qui pratique des sports de combat ou d'équipe ne peut commencer après blessure seulement lorsque ses symptômes ont complètement disparu.

Une fois la période d'activités restreintes terminée, suivez toutes les étapes du programme d'entraînement décrites ci-dessous avant de retourner sur le terrain.

JOUR 1 : Exercices légers de conditionnement

- ☒ Débuter avec des exercices d'échauffement spécifiques au sport.
- ☒ Faire une séance d'entraînement de 30 minutes qui peut comporter : course, bicyclette, aviron.

JOUR 2 : Exercices de conditionnement et exercices d'habileté

- ☒ Augmenter tranquillement l'intensité et la durée de votre entraînement (30 à 60 minutes).
 - ☒ Commencer et augmenter progressivement l'entraînement de résistance.
 - ☒ Commencer les exercices d'habileté spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.
- Activités suggérées
- ☒ Basket-ball : lancer, dribbler, maniement du ballon.
 - ☒ Volley-ball : lancer, maniement du ballon frappe de la main
 - ☒ Football : maniement du ballon, frappe du pied.
 - ☒ Hockey : maniement du bâton, tirs au filet.

Le Mot du Doc

Le Mot du Doc



Reprise progressive des activités sportives après une blessure (suite)

JOUR 3 : Exercices de conditionnement, exercices d'habileté et entraînement avec coéquipier

- ☒ AUCUN CONTACT. Continuer les exercices de conditionnement et d'habileté (jusqu'à 60 minutes).
- ☒ Commencer les exercices d'habileté avec un coéquipier (lancers, passes, frappes de pied).
- ☒ Commencer les roulades, les plongeurs et les sauts au niveau débutants.

JOUR 4 : Exercices de conditionnement, exercices d'habileté et exercices d'équipe

- ☒ Ne pas faire de mêlées en temps réel. AUCUN CONTACT.
- ☒ Reprendre les pratiques normalement.
- ☒ Pour tous les sports : participer à des exercices de contre-attaque (3 contre 2, 2 contre 1) et autres exercices défensifs
- ☒ Réviser les techniques de contact : mise en échec, contrer l'adversaire au rebond, plaqué, coup de tête. Le contact devrait être léger et de faible intensité, mettant l'attention sur la révision des techniques.

JOUR 5 : Retour au jeu avec l'équipe

Participer à toute la pratique pour reprendre votre place dans l'équipe

Mise en garde !

- ☒ Si les symptômes reviennent durant ce plan d'action, cessez l'activité.
- ☒ Au prochain entraînement, reprenez les exercices en reculant d'une journée dans le programme.

☒ Si les symptômes persistent ou s'aggravent, reconsultez un médecin.