

Annexe 5

Protocole de reprise de l'activité sportive (6 étapes)

Principes généraux

- Chaque étape dure **au minimum 24 heures**
- Progression uniquement si **absence de symptômes**
- Si réapparition des symptômes → **retour à l'étape précédente**
- Validation médicale nécessaire avant reprise sur l'eau

Étape 1 : Activité aérobie légère

Objectif : relancer progressivement l'activité physique

Activités proposées :

- 15 minutes d'activité à fréquence cardiaque stable
- Intensité : 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale
- Vélo, marche rapide, rameur

Points de vigilance :

- Pas de mouvement brusque
- Pas de stimulation excessive

Étape 2 : Travail cardiovasculaire progressif

Objectif : augmenter progressivement la fréquence cardiaque et la tolérance à l'effort

Activités proposées :

- 30 minutes d'effort continu
 - 15 min à 60-70 % FC max
 - 15 min à 70-85 % FC max
- Vélo, course légère

Points de vigilance :

- Éviter chaleur et fatigue excessive
- Surveillance des symptômes

Étape 3 : Exercices spécifiques voile (sans impact)

Objectif : réintroduire les mouvements spécifiques

Activités proposées :

- Exercices à terre :
 - Déplacements simulés dans le bateau
 - Passage sous bôme
 - Travail d'équilibre
 - Squats, déplacements latéraux
- Renforcement musculaire léger

Points de vigilance :

- Aucun risque de choc à la tête
- Travail technique sans contrainte

Étape 4 : Retour sur l'eau encadré

Objectif : reprise de la navigation sans stress

Activités proposées :

- Navigation simple en ligne droite
- Pas de manœuvres rapides
- Pas de travail technique complexe

Restrictions :

- Pas de virements rapides
- Pas d'empannages engagés
- Durée et intensité limitées

Étape 5 : Réintroduction des manœuvres

Objectif : retrouver les gestes techniques

Activités proposées :

- Virements de bord
- Empannages
- Travail technique progressif

Points de vigilance :

- Intensité contrôlée
- Augmentation progressive de la charge

Étape 6 : Entraînement complet

Objectif : retour aux conditions normales d'entraînement

Activités proposées :

- Navigation libre
- Situations complexes
- Chavirages
- Navigation en conditions engagées

Points de vigilance :

- Vérifier tolérance à la charge
- Confiance du sportif

Étape 7 : Retour à la compétition

Objectif : reprise complète

Condition obligatoire :

- Validation médicale
- Absence totale de symptômes

Activités :

- Participation normale
- Compétition

Recommandations pour le retour à l'école ou au travail

• Étape 1 : à domicile

Reprise graduelle des activités intellectuelles après disparition des symptômes (15 à 20 min/jour au départ, à augmenter progressivement). Si les symptômes réapparaissent, retour au repos. Passage à l'étape suivante après 45 min sans symptômes.

• **Étape 2 : reprise progressive**

Retour à l'école ou au travail avec aménagements (emploi du temps, charge de travail, examens). Les enseignants/employeurs doivent être informés des difficultés possibles.

• **Étape 3 : retour complet**

Retour total sans restriction, tout en restant vigilant à une éventuelle réapparition de symptômes.