

# STRATÉGIE DE RETOUR AU WATER-POLO

Cette stratégie de retour au sport spécifique au water-polo fait partie du Protocole de Water Polo Canada (WPC) en cas de commotion cérébrale; elle a été rédigée par l'Institut national du sport du Québec (INS Québec) en collaboration avec WPC. Elle fait en sorte que les activités appropriées sont faites aux étapes appropriées du parcours de retour au sport de l'athlète et constitue un outil important pour les intervenants. Cet outil sert de guide et ne doit pas remplacer un avis médical.

## Résumé sur le retour au sport :

### **1** Suivi de la stratégie de retour à l'école ou au travail et la stratégie de retour au sport de WPC

Ces stratégies doivent être appliquées simultanément et la première étape est la même dans les deux cas. Il faut étudier les deux stratégies afin de comprendre l'enchaînement correct des étapes pour un retour progressif et sûr à l'école, au travail et aux sports après une commotion cérébrale.

### **2** Progresser dans les étapes

Le joueur doit respecter un minimum de 24 heures pour chaque étape avant de passer à la suivante. Il est courant que les symptômes du joueur s'aggravent légèrement avec une activité. Cette situation reste acceptable à mesure que le joueur progresse dans les étapes 1 à 3 de la reprise des activités sportives, tant que les symptômes demeurent :

- **légers** : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement sur une échelle de 0 à 10, et;
- **brefs** : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.

Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, il ou elle doit faire une pause et adapter ses activités en conséquence.



### 3 Retour aux activités sportives de plein contact

Les athlètes pour lesquels on a exclu toute possibilité de commotion cérébrale et qui présentent une lettre confirmant ce diagnostic médical peuvent retourner à l'école, au travail et à leurs activités sportives sans restrictions.

On considère que les athlètes qui n'ont pas reçu de diagnostic de commotion cérébrale ainsi que ceux qui ont souffert d'une commotion cérébrale et qui ont terminé :

- toutes les étapes de la Stratégie de retour à l'école/au travail (s'il y a lieu) et;
- étapes 1 à 3 de la Stratégie de retour au sport spécifique au Water Polo.

La décision finale d'autoriser un athlète à reprendre ses activités avec risque de chutes et de contact physique revient au jugement clinique du médecin ou à l'infirmier praticien responsable de cet athlète, qui basera sa décision sur les antécédents médicaux de l'athlète, ses antécédents cliniques, les conclusions élaborées suite à l'examen médical et les résultats d'autres tests et consultations selon les besoins (à savoir tests neuropsychologiques, imagerie diagnostique).

Pour passer à l'étape 4 de la Stratégie du retour au sport spécifique au Water Polo, l'athlète doit présenter à son entraîneur une lettre d'autorisation médicale standard qui indique qu'un médecin ou un infirmier a personnellement évalué le patient et a autorisé l'athlète à reprendre son sport. Dans certaines régions du Canada où l'accès à des soins médicaux est limité (à savoir certaines communautés rurales, éloignées ou du nord du pays), un professionnel de la santé agréé (tel qu'un infirmier) qui a automatiquement accès à un médecin ou un infirmier praticien peut fournir cette documentation.

Il est également important que l'athlète ou l'entraîneur communique ces renseignements aux responsables de l'association sportive chargés de la déclaration des blessures et de la surveillance des commotions cérébrales, le cas échéant.

Les athlètes à qui on a fourni une lettre d'autorisation médicale pourront avancer aux étapes 4, 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport spécifique au Water Polo et ainsi reprendre progressivement leurs activités sportives sans restrictions. Si de nouveaux symptômes se présentent au cours de ces étapes, il faudra leur demander de cesser immédiatement l'activité et de revenir à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une autorisation médicale est à nouveau exigée avant de passer à l'étape 4. Cette information doit alors être communiquée aux personnes concernées (p. ex., l'entraîneur, l'enseignant).

Si l'athlète a été victime d'une nouvelle commotion cérébrale, il faudra suivre le Protocole sur les commotions cérébrales WPC présenté dans le présent document.

- Qui : Médecin, infirmier praticien, infirmier
- Document : Autorisation médicale écrite



## STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT – JOUEURS ET JOUEUSES DE TERRAIN

| ÉTAPE    | ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE                              |
|----------|---|--|---|
| <b>1</b> | Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures) | Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes. | Réintroduire graduellement les activités habituelles. |

Après un maximum de 24 à 48 heures après la blessure, passez à l'**étape 2**.

|           |                              |   |                                  |
|-----------|------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>2A</b> | Exercices aérobiques légers  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen.</li><li>• Peut recommencer un léger entraînement de résistance.</li><li>• S'exercer jusqu'à environ 55 % de la fréquence cardiaque maximale</li><li>• Prendre des pauses et modifier les activités si nécessaire</li></ul> <p><i><b>*Remarque :</b> les membres des équipes nationales de WPC doivent consulter la ou le médecin de l'équipe avant d'entreprendre l'étape 2A.</i></p> | Augmenter la fréquence cardiaque |
| <b>2B</b> | Exercices aérobiques modérés | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide.</li></ul>  |                                  |

| ÉTAPE   | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|---|----------|--|--------------------------|
|   |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'exercer jusqu'à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale.</li> <li>• Prendre des pauses et modifier les activités au besoin.</li> </ul>  |                          |
|   |          | <p><u>Exemples:</u></p> <p><b>Activation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo stationnaire ou tapis roulant incliné pendant 5 min @ 50 % FC max</li> </ul> <p><b>Exercices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo stationnaire pendant 20 min @ 70 % FC max par intervalles</li> <li>• Étirements au sol : fessiers; grands dorsaux; quadriceps; ischiojambiers; adducteurs; posture du papillon; posture du bébé heureux; posture du pigeon</li> <li>• Rouleau de mousse sur les parties du corps clés : hanches, dos et épaules</li> <li>• Mobilité des hanches : flexion, rotation et extension</li> </ul> |                          |
| Si l'athlète peut tolérer les exercices aérobiques modérés, passez à l'étape 3. |          |  |                          |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE  |
|-------|---|--|---|
| 3     | Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des activités propres au sport.</li> <li>• Pratiquer des activités de manière individuelle et sous supervision.</li> <li>• Poursuivre jusqu'à ce que l'athlète ne présente plus de symptômes liés à la commotion cérébrale, même lorsqu'il fait de l'exercice.</li> </ul> <p>Exemples:</p> <p><b>Activation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hors piscine avec l'équipe</li> <li>• 200 m de nage libre sans virage-culbute au bout de la piscine</li> <li>• 3 min de rétropédalage</li> <li>• 5 min de passes en faisant face à un partenaire</li> </ul> <p><b>Exercices cardiovasculaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervalles de nage 3 x 5 x 25 m, intensité progressive jusqu'à 70 %, en alternant avec 25 m à 50 % (375 m au total)</li> <li>• 20 sec de repos entre chaque série</li> </ul> <p><b>Travail technique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 min de passes avec 2 partenaires</li> <li>• 3 x 50 m de rétropédalage avec glissement à gauche et à droite en alternance</li> <li>• 10 lancers au but sans adversaire et sans gardien</li> </ul> | Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

**Retour au calme :**

- 100 m de nage libre à 50 % de FC max
- Rouleau de mousse
- Étirements

**AUCUNE ACTIVITÉ  
COMPORTANT UN RISQUE  
D'IMPACT À LA TÊTE**

**AUTORISATION MÉDICALE**

Si l'athlète a effectué son retour à l'école (le cas échéant) et a reçu l'autorisation médicale, passez à **l'étape 4.**

**4**

Exercices  
d'entraînement  
sans contact

Progresser vers des exercices à haute intensité sans contact physique, y compris des exercices et des activités plus exigeants. (p.ex. simulations de passe, d'échanges à plusieurs poloïstes et entraînements).

Exemples :

**Activation :**

- Hors piscine avec l'équipe (y compris 3 min de corde à danser)
- 4 x plongeon dans la piscine et 50 m de nage libre
- 50m de rétropédalage
- 50m de brasse
- 25m de dos de water polo + 25m de rétropédalage avec sauts à la verticale
- 5 x 10 sec sans respirer tête sous l'eau (alterner avec 10 sec de repos)

Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

**Exercices cardiovasculaires :**

- 5 x accélérations sur 25 m tête hors de l'eau : 60-70-80-90-100 % (30 sec de repos actif en lançant le ballon entre les répétitions)
- 5 x sprints sur 25 m tête hors de l'eau (30 sec de repos actif en lançant le ballon entre les répétitions)
- 2 x 25 m à la brasse
- 5 sprints sur la moitié de la piscine, se retourner et réception de passe longue + simulation de l'après tir (retour sur le dos sans trop d'effort)

**Travail technique :**

- 3 min de passes avec 3 autres joueurs
- 5 x 10 sec d'exercices réactionnels avec opposant (alternance de 20 sec de repos complet par série)
- 10 x sprints de 5 m avec le ballon, feinte et lancer au but avec gardien et un adversaire
- 10 x 2 contre 1 + gardien, réception de passe et lancer au but

**Retour au calme :**

- 200 m de nage sans effort
- Rouleau de mousse
- Étirements

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

**Musculation :**

- Ne pas dépasser 80 % de la 1RM et éviter les sauts, l'haltérophilie ou les exercices dans lesquels la tête se trouve sous le niveau des hanches (ex. extensions de dos sur un banc)
- Augmenter progressivement la résistance externe pour les exercices pluri-articulaires.

**REPRISE POSSIBLE DE  
L'ENTRAÎNEMENT  
PROGRESSIF AVEC  
RÉSISTANCE**

Si l'athlète peut tolérer l'intensité habituelle des activités sans que les symptômes réapparaissent, passer à **l'étape 5**.

**5**

Entraînement et activités non compétitives avec contact

Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les pratiques sportives avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique.

Ne pas participer à des matchs de compétition.

Reprendre les activités présentant un risque de chute ou de contact physique, rétablir la confiance et permettre aux entraîneurs.euses d'évaluer les compétences fonctionnelles de l'athlète



| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

Exemples :

**Activation :**

- Hors piscine avec l'équipe
- 100 m de nage libre avec virage-culbute au bout de la piscine
- 5 x 25 m (10 m de rétropédalage + 6 turbo\* + finir la longueur en nage libre)
- Alternance 5 x 25 m (10 m de rétropédalage + 4 sauts consécutifs + nage libre jusqu'au bout de la piscine)
- 5 min de passes avec 1 partenaire

*\*Turbo : mouvements rapides/brefs/saccadés*

**Exercices cardiovasculaires :**

- Accélérations sur 25 m, tête hors de l'eau : 60-70-80-90-100 % (30 sec de repos)
- 5 sprints à vitesse maximale sur 25 m, tête hors de l'eau
- 2 x 25 m à la brasse
- 5 sprints sur ½ longueur, réception de passe et nage de faible intensité avec le ballon pour finir la longueur
- Repos - 1 min
- 5 sprints sur 12 mètres, rotation pour recevoir une passe longue + simulation d'après lancer (retour dos de water-polo, faible intensité)

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repos actif, passes avec fente, comme pour éviter un bloc</li> </ul> <p><b>Travail technique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulation 3 c. 3 dans une aire de jeu restreinte</li> <li>• Progression à une simulation 6 c. 6 dans une aire de jeu régulière</li> </ul> <p><b>Retour au calme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 m de nage libre de faible intensité</li> <li>• Rouleau de mousse</li> <li>• Étirements</li> </ul> <p><b>Musculation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour à des charges normales</li> <li>• Haltérophilie</li> <li>• Technique de Valsalva</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

Si l'athlète peut tolérer des activités à haut risque non compétitives, passer à **l'étape 6**.

|          |                 |   |
|----------|-----------------|---|
| <b>6</b> | Retour au sport | Sport et activités physiques sans restriction |
|----------|-----------------|---|

**RETOUR AU SPORT EST RÉUSSI**

Tableau adapté de : Patricios, Schneider et al., 2023; Reed, Zemek et al., 2023



## STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT – GARDIENS.NES DE BUT

| ÉTAPE    | ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE                              |
|----------|---|--|---|
| <b>1</b> | Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures) | Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes. | Réintroduire graduellement les activités habituelles. |

Après un maximum de 24 à 48 heures après la blessure, passez à l'**étape 2**.

|           |                              |  |                                  |
|-----------|------------------------------|--|----------------------------------|
| <b>2A</b> | Exercices aérobiques légers  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen.</li><li>• Reprise d'un léger entraînement de résistance qui ne provoque pas plus qu'une légère et brève aggravation des symptômes.</li><li>• S'exercer jusqu'à environ 55 % de la fréquence cardiaque maximale</li><li>• Prendre des pauses et modifier les activités si nécessaire</li></ul> <p><i>*Remarque : les membres des équipes nationales de WPC doivent consulter la ou le médecin de l'équipe avant d'entreprendre l'<b>étape 2A</b>.</i></p> | Augmenter la fréquence cardiaque |
| <b>2B</b> | Exercices aérobiques modérés | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide.</li></ul>   |                                  |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|--|--------------------------|
|       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'exercer jusqu'à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale.</li> <li>• Prendre des pauses et modifier les activités au besoin.</li> </ul>  |                          |
|       |          | <p><u>Exemples:</u></p> <p><b>Activation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vélo stationnaire ou tapis roulant incliné pendant 5 min @ 50 % FC max</li> </ul> <p><b>Exercices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancers d'une balle de tennis contre un mur de couleur neutre : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 5 lancers de la main droite attrapés de la main droite</li> <li>◦ 5 lancers de la main gauche attrapés de la main gauche</li> <li>◦ 10 lancers en alternant la main qui lance et celle qui reçoit</li> </ul> </li> <li>• Étirements au sol : fessiers; grands dorsaux; quadriceps; ischiojambiers; adducteurs; posture du papillon; posture du bébé heureux; posture du pigeon</li> </ul> |                          |

| ÉTAPE   | ACTIVITÉ  | DESCRIPTION   | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE  |
|---|---|---|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouleau de mousse sur les parties du corps clés : hanches, dos et épaules</li> <li>• Mobilité des hanches : flexion, rotation et extension</li> </ul>  |   |
| Si l'athlète peut tolérer un exercice aérobique modéré, passer à l'étape 3. |   |   |   |
| <b>3</b>  | Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter des activités propres au sport.</li> <li>• Pratiquer des activités de manière individuelle et sous supervision.</li> <li>• Poursuivre jusqu'à ce que le joueur ne présente plus de symptômes liés à la commotion cérébrale, même lorsqu'il fait de l'exercice.</li> </ul> <p><u>Exemples :</u></p> <p><b>Activation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hors piscine avec l'équipe</li> <li>• 200 m de nage libre sans virage-culbute au bout de la piscine</li> <li>• 3 min de rétropédalage</li> <li>• 5 min de passes en faisant face à un partenaire</li> </ul> <p><b>Exercices cardiovasculaires :</b></p> | Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|--|--------------------------|
|       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 séries de nage par intervalles (5 x 25 m) en augmentant progressivement l'intensité jusqu'à 70 % en alternance avec 25 m à 50 % (375 m au total)</li> <li>• 20 sec de repos entre les séries</li> </ul> <p><b>Travail technique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En piscine <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 3 séries d'entraînement en circuit (5 sec de rétropédalage, mains levées, 6 fentes latérales avec alternance de côté, 10 sec de mouvements rapides des mains (crazy hands), 10 sec de battements de jambes, mains au mur)</li> <li>◦ 5 min de passes avec un partenaire de plus en plus éloigné</li> <li>◦ 10-20 sec d'exercices de réaction avec sauts latéraux ou verticaux</li> <li>◦ 10 x blocs de lancers en lob en piscine (sans filet)</li> </ul> </li> <li>• Hors piscine, lancers de balles de tennis contre un mur)</li> </ul> |                          |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|--|--------------------------|
|       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 5 lancers de la main droite attrapés de la main droite</li> <li>◦ 5 lancers de la main gauche attrapés de la main gauche</li> <li>◦ 10 lancers d'une main attrapés de l'autre</li> <li>◦ L'athlète peut aussi faire hors piscine des passes et des exercices de réaction</li> </ul> <p><b>Retour au calme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 m de nage libre à 50 % d'intensité</li> <li>• Rouleau de mousse</li> <li>• Étirements</li> </ul> <p><b>AUCUNE ACTIVITÉ COMPORTANT UN RISQUE D'IMPACT À LA TÊTE</b></p> |                          |

#### AUTORISATION MÉDICALE

Si le joueur a effectué son retour à l'école (le cas échéant) et a reçu l'autorisation médicale, passez à **l'étape 4.**

**4**

Exercices d'entraînement sans contact

Progresser vers des exercices à haute intensité sans contact physique, y compris des exercices et des activités plus exigeants. (p. ex. simulations de passe, d'échanges à plusieurs poloïstes et entraînements)

Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE<br>CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|-----------------------------|
|-------|----------|-------------|-----------------------------|

**Activation :**

- Hors piscine avec l'équipe (incluant 3 min de saut à la corde)
- 4 x plongeon dans la piscine et 50 m de nage libre
- 50 m de rétro pédalage
- 50 m à la brasse
- 25 m dos de water-polo + 25 m de rétro pédalage avec sauts à la verticale
- 5 x 10 sec sous l'eau en retenant sa respiration (en alternance avec 10 sec de repos)

**Exercices cardiovasculaires :**

- Fente et saut du même côté  
4 x 6
- Fente et saut du côté opposé  
4 x 6
- Saut et fente du même côté 4  
x 6
- Saut et fente du côté opposé  
4 x 6
- Position du gardien 3 x 5 x 5  
exercices d'agilité (T-test)\*  
avec 30 sec de repos entre  
les répétitions et 3 min entre  
les séries

**Travail technique :**

- 5 min de passes avec un  
partenaire de plus en plus  
éloigné

*\*épreuve consistant à glisser vers  
l'avant, puis latéralement pour  
former la lettre T.*



| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|--|--------------------------|
|       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x bloc de tir en lob c. une seule personne</li> <li>• 10 x bloc de tir au coin supérieur (jeu 2 c. 1 ou 1 adversaire c. gardien)</li> <li>• 10 x bloc de tirs directs provenant de divers endroits, de gauche à droite, puis de droite à gauche (jeu 2 c. ou 1 adversaire c. gardien)</li> <li>• Exercices de réaction en suivant le mouvement du ballon 5 x 10 répétitions gauche/droite/haut</li> </ul> <p><i>C'est aussi un moment opportun pour exercer la prise de décision en visionnant des vidéos de situations de matchs et autres; ajuster le volume en fonction des résultats aux tests visuels et cognitifs de l'étape 1.</i></p> <p><b>Retour au calme :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 m de nage libre à faible intensité</li> <li>• Rouleau de mousse</li> <li>• Étirements</li> </ul> <p><b>Musculation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas dépasser 80 % de la 1RM et éviter les sauts, l'haltérophilie ou les exercices dans lesquels la tête se trouve sous le niveau des hanches (ex. extensions de dos sur un banc).</li> </ul> |                          |

| ÉTAPE    | ACTIVITÉ  | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE  |
|----------|---|--|---|
|          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter progressivement la résistance externe pour les exercices pluri-articulaires.</li> </ul> <p><b>REPRISE POSSIBLE DE L'ENTRAÎNEMENT PROGRESSIF AVEC RÉSISTANCE</b></p>   |   |
|          |   | Si l'athlète peut tolérer l'intensité habituelle des activités sans que les symptômes réapparaissent, passer à l' <b>étape 5</b> .   |   |
| <b>5</b> | Entraînement et activités non compétitives avec contact | <p>Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les pratiques sportives avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique.</p> <p>Ne pas participer à des matchs de compétition.</p> <p><b>Activation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hors piscine avec l'équipe</li> <li>100 m de nage libre avec virage-culbute au bout de la piscine</li> <li>3 x ½ longueur en rétropédalage latéral, changer de côté pour finir la longueur)</li> <li>3 x ½ longueur de rétropédalage et glissade toutes les 5 sec, finir la longue en nage libre)</li> </ul> | Reprendre les activités présentant un risque de chute ou de contact physique, rétablir la confiance et faire évaluer les compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.euse s |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION  | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|--|--------------------------|
|       |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x ½ longueur de rétropédalage et saut toutes les 5 sec, finir la longue en nage libre)</li> <li>• 5 min de passes avec 1 partenaire</li> </ul> <p><b>Exercices cardiovasculaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fente et saut du même côté 4 x 6</li> <li>• Fente et saut du côté opposé 4 x 6</li> <li>• Saut et fente du même côté 4 x 6</li> <li>• Saut et fente du côté opposé 4 x 6</li> <li>• 3 séries d'entraînement en circuit (5 sec de rétropédalage, mains levées, 6 x fentes latérales avec alternance de côté, 10 sec de mouvements rapides des mains (crazy hands)*, 10 sec de battements de jambes, mains au mur)</li> </ul> <p><i>**Crazy Arms : travail sur la vitesse des bras en position statique. La gardienne ou le gardien lève de côté et non de face les deux bras au-dessus de la tête et les redescend au niveau de l'eau le plus vite possible.</i></p> |                          |

| ÉTAPE | ACTIVITÉ | DESCRIPTION | OBJECTIF DE CHAQUE ÉTAPE |
|-------|----------|-------------|--------------------------|
|-------|----------|-------------|--------------------------|

#### Travail technique :

- 5 min de passes avec un partenaire de plus en plus éloigné
- Pratique de situations de jeu dans la moitié de l'aire de jeu (positions 1-2-3-6 seulement)
- 2 x 10 blocs de tir en lob de n'importe où
- 2 x 10 blocs de tir au coin supérieur de n'importe où
- 2 x 10 blocs de lancers par ricochet venant de n'importe où
- 15 blocs contre 2 adversaires (protection du filet au complet)

#### Retour au calme :

- 200 m de nage libre à faible intensité
- Rouleau de mousse
- Étirements

#### Musculation :

- Retour à des charges normales
- Haltérophilie
- Technique de Valsalva

Si l'athlète peut tolérer des activités à haut risque non compétitives, passer à **l'étape 6.**

**6**

Retour  
au sport

Participation à des  
matchs réguliers

**RETOUR AU SPORT EST RÉUSSI**

Tableau adapté de : Patricios, Schneider et al., 2023; Reed, Zemek et al., 2023