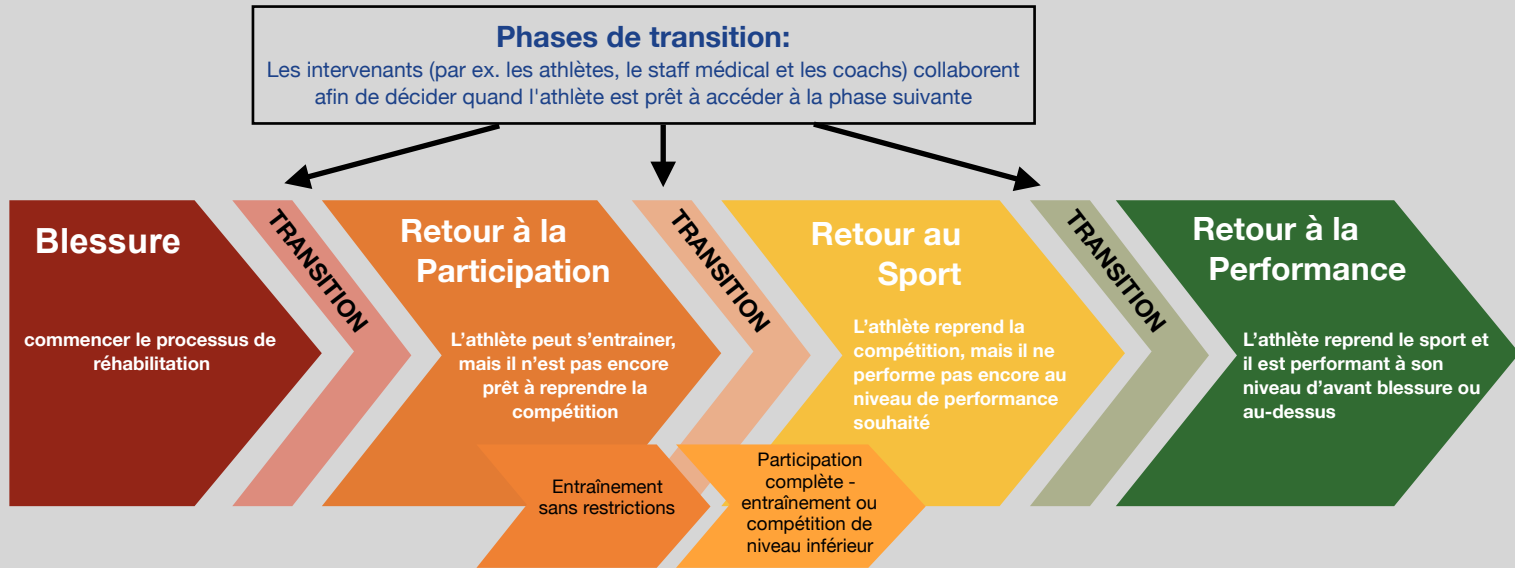


CONTINUUM DU RETOUR AU SPORT

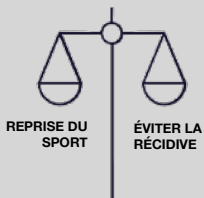


PROGRESSION DES TESTS DE PERFORMANCE



*SUIVI & GESTION DE LA CHARGE

*Le suivi de la charge devrait avoir lieu quotidiennement (toutes les semaines au minimum) afin de s'assurer que les demandes de l'entraînement soient satisfaites (accéléromètre, GPS, rythme cardio, RPE, questionnaire bien-être, aptitude psychologique)



- 1 Sélectionner un test d'évaluation pour chaque catégorie de performance
- 2 Effectuer le test spécifique de la catégorie de performance
- 3 Des résultats satisfaisants autorisent la progression dans le continuum

MESSAGES CLÉS

- ✓ La planification du retour au sport (RTS) consiste à gérer les risques. Un suivi régulier aideront à la prise de décision
- ✓ Utiliser des tests fonctionnels et d'auto-évaluation spécifiques au sport pour suivre la progression et juger quand l'athlète est physiquement et mentalement prêt pour le RTS
- ✓ Introduction graduelle et progressive de l'entraînement spécifique au sport
- ✓ Surveiller la charge de travail
- ✓ De nombreux facteurs influencent le RTS. La préparation physique et mentale sont deux aspects importants, qui ne vont pas toujours de pairs.
- ✓ L'imagerie n'est pas un bon critère de RTS, elle reste souvent positive lorsque l'athlète est cliniquement apte à reprendre le sport

