



Stratégie de retour au sport spécifique à squash

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école
2	Activité aérobie peu exigeante	Marche ou vélo d'appartement à un rythme faible à moyen. Aucun exercice de résistance. <i>- Jogging ou vélo d'appartement à une intensité faible pendant 15 à 20 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes.</i>	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercices spécifique à un sport	Séances de course ou formations de squash. <i>- Jogging d'intensité moyenne pendant 30 à 60 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes</i> <i>- Participez à des activités faibles à modérées sur un court de squash.</i>	Ajouter des mouvements supplémentaires
4	Exercices d'entraînement	Plus dur/plus long/plus intense exercices de squash. Possibilité de commencer l'entraînement contre résistance <i>- Participation à des séances de course et d'entraînement intenses.</i> <i>- Participation à des séances d'entraînement contre résistance.</i>	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives
5	Entraînement avec contact sans restrictions	Sous réserve d'autorisation médicale <i>- Entraînement complet sans limitation des activités.</i>	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	