

Protocole de retour à la voile

Voici un aperçu du **Protocole de reprise de la voile** qui doit être utilisé pour aider les athlètes, les entraîneurs, les instructeurs, les formateurs et les professionnels de la santé à collaborer afin de permettre à l'athlète de reprendre progressivement ses activités sportives.

L'athlète doit passer au moins 24 heures à chaque étape avant de passer à la suivante. Il est fréquent que les symptômes d'un athlète s'aggravent légèrement avec l'activité. Cela est acceptable pendant les étapes 1 à 3 du retour au sport, à condition que l'aggravation des symptômes soit :

- **légère** : les symptômes ne s'aggravent que d'un ou deux points sur une échelle de 0 à 10, et
- **brève** : les symptômes reviennent au niveau d'avant l'activité dans l'heure qui suit.

Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, il doit arrêter l'activité et essayer de la reprendre le lendemain à la même étape.

Il est important que les jeunes et les étudiants athlètes adultes reprennent leurs activités scolaires/professionnelles à temps plein avant de passer aux étapes 5 et 6 du Protocole de reprise de la voile. Il est également important que tous les athlètes fournissent à leur entraîneur/instructeur une *lettre d'autorisation médicale* avant de reprendre leurs activités sportives à plein temps.

| Étape | But | Activité | But de chaque étape |
|---|--|--|--|
| 1 | Activités quotidiennes et repos relatif (premières 24 à 48 heures) | Activités habituelles à domicile (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas d'aggravation des symptômes au-delà d'une légère et brève détérioration. Réduire au minimum le temps passé devant un écran | Réintroduction progressive des activités habituelles |
| Au maximum 24 à 48 heures après la blessure, passer à l'étape 2 | | | |
| 2 | Activité aérobique légère à modérée | <p>Activités telles que la marche ou le vélo stationnaire.</p> <p>L'athlète doit être surveillé par une personne capable de surveiller les symptômes et les signes.</p> <p>La durée et l'intensité de l'exercice aérobique peuvent être augmentées progressivement au fil du temps, de 55 % à 70 % de la fréquence cardiaque maximale.</p> | Augmenter la fréquence cardiaque |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Si l'athlète tolère un exercice aérobique modéré, passer à l'étape 3 | | | |
| 3 | Exercices spécifiques au sport | <p>Activités telles que l'aviron d'intérieur léger, le yoga actif, les étirements.</p> <p>Il ne doit y avoir aucun mouvement brusque tel que des exercices d'agilité à grande vitesse ou des sauts.</p> <p>Aucun risque de choc à la tête lors des activités.</p> | Ajouter des mouvements plus complexes tout en augmentant l'intensité |
| Si l'athlète tolère des activités plus intenses et plus complexes, passer à l'étape 4 | | | |
| 4 | Commencer les exercices sans contact physique / hors de l'eau | <p>Les activités telles que le travail sur le bateau, le gréement et l'entraînement contre résistance peuvent commencer à cette étape.</p> <p>Peut commencer un entraînement progressif contre résistance.</p> | Exercices, coordination et réflexion accrue |
| <p style="text-align: center;">Autorisation médicale</p> <p style="text-align: center;">Si l'athlète a terminé la <i>Stratégie de retour à l'école</i> (le cas échéant) et a présenté une <i>lettre d'autorisation médicale</i>, passer à l'étape 5.</p> | | | |
| 5 | Retour au sport - entraînement sur l'eau | Les navigateurs peuvent reprendre l'entraînement sur l'eau en augmentant progressivement la difficulté de l'activité. | Commencez à vous entraîner sur l'eau, en vous confrontant progressivement à des situations difficiles. |
| Si l'athlète peut tolérer des activités non compétitives à haut risque, passer à l'étape 6 | | | |
| 6 | Compétition | Reprise du sport avec des activités normales à l'entraînement et en compétition. | Participation à l'entraînement et à la compétition |