|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |

**CARTON BLEU**

***Programme de retour au jeu progressif par palier***

Durée minimum de chaque palier de 24h. S’assurer de l’absence complète de tout symptôme ou gène avant de passer au palier suivant. La survenue de symptômes en cours ou au décours d’un palier impose à nouveau un repos de 24H avant de reprendre au palier précédent.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Étapes** | **Objectifs généraux** | **Exercices** | **Objectif à chaque étape** |
| 1 | PERIODE DE REPOSActivité limitée (en fonction des symptômes) | Activités quotidiennes ne devant pas engendrer de symptômes | RécupérationLa reprise des activités scolaires ou du travail ne doit être considérée qu’en l’absence de symptôme (au moindre doute, consulter votre médecin traitant)  |
| 2 | Exercices aérobie légers | Jogging lent 10 à 15 minMarche ou vélo stationnaire à allure faible à modérée sans résistance | Augmentation du rythme cardiaque |
| 3 | Exercices sportifs spécifiques | Course ou exercices sans contact | Ajout de mouvements |
| 4 | Exercices d’entraînement sans contact | Progression vers des exercices plus complexes (passes…). Début d’entraînement (combinaisons de jeu) Exercices en résistance et musculation | Exercices physiquescoordination et charge cognitive |
| 5 | Pratique avec contact | Après autorisation (processus CARTON BLEU), participation à un entraînement normal | Restauration de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par un personnel d’encadrement |
| 6 | Retour au rugby | Retour à la compétition | Récupération totale |