

PATINAGE ARTISTIQUE



LE RETOUR AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES/SPORTS APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé de respecter les étapes suivantes avant un retour complet aux activités physiques/sports.

- Vous devez avoir complété la période recommandée de restriction d'activités.
- Vous ne devriez avoir aucun symptôme depuis quelques jours, ou avoir été conseillé par un médecin ou un spécialiste des commotions cérébrales avant de débiter les étapes suivantes.
- Une autorisation écrite peut être exigée avant le retour complet aux activités/compétitions.
- Il devrait s'écouler environ 24 heures ou plus entre chaque étape. Si les symptômes réapparaissent à n'importe quel moment, cessez l'entraînement. Reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes aient disparu pendant 24 heures. Ensuite, reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, consultez un médecin ou un spécialiste en commotion cérébrale.

REPRENDRE LE PATINAGE ARTISTIQUE APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE DIRECTIVES



EFFORT
50 %

ÉTAPE 1 EXERCICES LÉGERS DE CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL

• HORS DE LA GLACE.

- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaînez avec un entraînement cardio de 15-20 minutes pouvant comporter : vélo stationnaire, exerciceur elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.



EFFORT
50 % - 60%

ÉTAPE 2 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU PATINAGE ARTISTIQUE EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

• HORS DE LA GLACE.

- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmentez l'intensité et la durée de l'entraînement cardio à 20-30 minutes.
- Commencez les exercices d'habiletés spécifiques au patinage artistique **SANS SAUT NI PIROUETTE** : équilibre statique, solos de danse au ralenti.



EFFORT DE
PATINAGE
50 %

ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT OU AVEC UN PARTENAIRE (si applicable)

• SUR LA GLACE. AUCUN CONTACT.

- Augmentez la durée de l'entraînement à 60 minutes. Commencez l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Commencez à pratiquer les sauts hors de la glace.
- Commencez l'entraînement sur la glace : poussées, jeux de pieds, habiletés de patinage, patinage avant/arrière.
- Commencez les routines solo/habiletés de patinage/danse avec sauts et pirouettes de niveau débutant, sans musique.
- Commencez à patiner avec un partenaire : danses ou en couple.



EFFORT DE
PATINAGE
75 %

ÉTAPE 4 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL, HABILITÉS SPÉCIFIQUES

- Reprenez les mêmes durées de pratiques qu'avant la blessure.
- Augmentez graduellement l'intensité du travail : commencez avec des pirouettes faciles et des sauts de niveau débutant, sur la glace. Ne tentez aucun saut ou acrobatie que vous n'étiez pas capable de réussir avant la commotion cérébrale.
- Routines avec ou sans partenaire, avec de la musique.

Passez à l'étape 5 seulement si un retour complet aux activités cognitives et académiques a été effectué sans mesures d'adaptation.



EFFORT DE
PATINAGE
90-100 %

ÉTAPE 5 PRATIQUE COMPLÈTE

- Participez à une pratique complète.
- Progressez dans la réalisation des pirouettes et des sauts.

Avant d'entreprendre l'étape suivante, il faut que :

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète est revenu à son niveau d'habiletés antérieures à la blessure.
- L'enfant ou l'adolescent ait confiance en ses moyens de retour au patinage.



EFFORT
100 %

ÉTAPE 6 RETOUR COMPLET AUX COMPÉTITIONS OU ÉVALUATIONS.