



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 gêne 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 REPOS Activité limitée (en fonction des symptômes)	Activités quotidiennes ne devant pas engendrer de symptômes	Récupération La 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 min Marche 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 physiques coordination 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