

Stratégie de retour au sport spécifique à WATER POLO (joueurs de terrain)

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 aérobique peu exigeante	<p><u>Activation :</u> Vélo stationnaire ou tapis roulant incliné 5 min à 50% FCmax</p> <p><u>Exercices :</u> Vélo stationnaire 20 minutes à 70 % FCmax Étirements au sol pour : fessiers, grand dorsaux, quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, pose Bouddha, pose Happy Baby, pose Pigeon Foam roller régions clés hanches, épaules, dos Mobilité hanches en flexion, rotation interne, rotation externe</p> <p>Aucun exercice de résistance.</p>	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercices spécifique à un sport	<p><u>Activation :</u> Dryland avec l'équipe 200m freestyle sans tourner aux extrémités de piscine 3 minutes « egg beater » 5 min passes avec partenaire directement en face</p> <p><u>Entraînement :</u> Intervalles natation 3 x 5 x 25m intensité progressive jusqu'à 70%, 25m à 50% (1500m) 20 secondes de repos entre chaque set</p> <p><u>Travail technique :</u> 5 minutes de passes avec deux partenaires 3 x 50m eggbeater avec mouvement de blocs de tirs 3 x 50m eggbeater avec slide gauche et droite 10 x lancer au but sans adversaire et sans gardien</p> <p><u>Retour au calme :</u> 100m 50% intensité suivi d'étirements, foam roller au choix</p> <p>Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.</p>	Ajouter des mouvements supplémentaires

4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	<p><u>Activation :</u> Dryland avec l'équipe (incluant corde à danser) 4 x plongeurs dans l'eau du côté de la piscine et 50m freestyle 50m eggbeater 50m breastroke 25m waterpolo backstroke + 25m eggbeater avec sauts 5 fois : 10 secondes à maintenir sa respiration sous l'eau (10 secondes repos)</p> <p><u>Cardiovasculaire :</u> 5 Accélérations sur 25m (tête hors de l'eau) : 60-70-80-90-100 % (30 secondes de repos entre les répétitions, lancer le ballon pendant le repos) 5 sprints à vitesse maximale en ligne droite dans la piscine (tête hors de l'eau) (30 secondes de repos entre les répétitions, lancer le ballon pendant le repos) 2 x 25m breastroke 5 sprints sur 12m, se retourner et recevoir une longue passe, lancer force max verticalement dans l'eau, retour sur le dos 50% intensité</p> <p><u>Travail technique :</u> 3 minutes de passes avec trois autres joueurs 5 x 10 secondes d'exercices réactionnels avec opposant avec (20 secondes de repos/série) 10 répétitions : nager sur 5 mètres avec le ballon, faire une feinte et lancer au but avec un gardien et un adversaire 10 répétitions : deux contre un + gardien, recevoir une passe et lancer au but 3 x 10 répétitions bloc lancers faibles</p> <p><u>Retour au calme :</u> 200m 50% intensité suivi d'étirements, foam roller au choix</p> <p><u>Musculation :</u> Ne pas aller en haut de 80 % du 1RM et éviter les sauts, l'haltérophilie et les exercices en positions inclinées où la tête est plus basse que les hanches (ex : Extension de dos sur un banc).</p>	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives
---	--	--	--

		<p>Intégration progressive d'exercices pluri-articulaires avec résistance externe</p> <p>Possibilité de commencer l'entraînement contre résistance.</p>	
5	Entraînement avec contact sans restrictions	<p>Sous réserve d'autorisation médicale.</p> <p><u>Activation :</u> Dryland avec l'équipe 100m freestyle en tournant aux extrémités de piscine 5 x (10m eggbeater + 6 turbo + finir freestyle) Alterné 5 x (10m eggbeater + 4 sauts + finir freestyle) 5 min passes avec partenaire directement en face</p> <p><u>Cardiovasculaire :</u> Accélération sur 25m (tête hors de l'eau) : 60-70-80-90-100 % (30 secondes repos) 5 Sprints à vitesse maximale en ligne droite dans la piscine (tête hors de l'eau) 2 x 25m à la brasse 5 x Sprint en ligne droite sur 12m, recevoir une passe et compléter avec ballon à 50% Repos 1 minute 5 sprints sur 12m, se retourner et recevoir une longue passe, lancer force max verticalement dans l'eau, retour sur le dos 50% intensité Repos actif : passes avec feintes</p> <p><u>Travail technique :</u> 2 x 5 répétitions de duel à 1 vs 1 pour aller chercher le ballon Repos 2 minutes 2 x 5 répétitions de bloc défensif Repos 2 minutes Situations 3 vs 3 sur une petite surface Retour au calme et étirement</p> <p><u>Retour au calme :</u> 200m 50% suivi d'étirements, foam roller au choix</p> <p><u>Musculation :</u></p>	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs

		Retour des charges dans les mouvements d'haltérophilie et de la technique de valsalva	
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	