

PHASE 4 :

ENTRAÎNEMENT AVEC DES PICS



Compléter l'entraînement d'endurance aérobie par des séquences de mouvements plus complexes telles que exercices de coordination et d'équilibre (pics de charge courts); entraînement de musculation fonctionnel ou assisté par équipement

Durée : au total 45 minutes maximum d'entraînement par jour (endurance et musculation)

Veuillez trouver des informations et des instructions plus détaillées dans le Vademecum « Retour au sport ».

BORG
 Max. 80% de la fréquence cardiaque maximale

En cas de rechute : retour à la **PHASE 3**

PASSAGE À LA PHASE SUIVANTE

- Au moins 7 jours consécutifs sans rechutes
- Au moins 7 jours consécutifs sans d'autres symptômes
- Chaque jour 30 minutes d'entraînement d'endurance, y compris des pics de charge courts, et 3 fois par semaine, 15 minutes d'entraînement de musculation
- Parlez du passage à la phase 5 avec votre médecin

PHASE 5 :

RETOUR AU SPORT



Retour au niveau d'activité de base avant la maladie

Discutez de votre aptitude à la compétition avec votre médecin

Veuillez trouver des informations et des instructions plus détaillées dans le Vademecum « Retour au sport ».

BORG
 Comme avant la maladie

En cas de rechute : retour à la **PHASE 4**

« Retour au sport »



Scannez le code QR!



Téléchargez les graphiques

PHASE 3 :

ENTRAÎNEMENT À LA TOLÉRANCE À L'EFFORT



Entraînement d'endurance aérobie modéré et entraînement de musculation fonctionnel ou assisté par équipement

Durée : au total 45 minutes maximum d'entraînement par jour (endurance et musculation)

Veuillez trouver des informations et des instructions plus détaillées dans le Vademecum « Retour au sport ».

BORG
 Max. 60% de la fréquence cardiaque maximale

En cas de rechute : retour à la **PHASE 2**

PASSAGE À LA PHASE SUIVANTE

- Au moins 7 jours consécutifs sans rechutes
- Au moins 7 jours consécutifs sans d'autres symptômes
- Chaque jour 30 minutes d'entraînement d'endurance plus 3 fois par semaine 15 minutes d'entraînement de musculation préparatoire sans douleur musculaire le jour suivant

PASSAGE À LA PHASE SUIVANTE

- Au moins 7 jours consécutifs sans rechutes
- Au moins 7 jours consécutifs sans d'autres symptômes
- Possibilité de marcher 30 minutes sur terrain plat sans pause (à une vitesse de marche moyenne, valeur max. de Borg: 3)

PHASE 2 :

ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN



Quotidiennement : exercices de respiration légers; exercices de mouvement doux (Yoga, Tai Chi, Qi Gong); promenades; tâches ménagères bien réparties

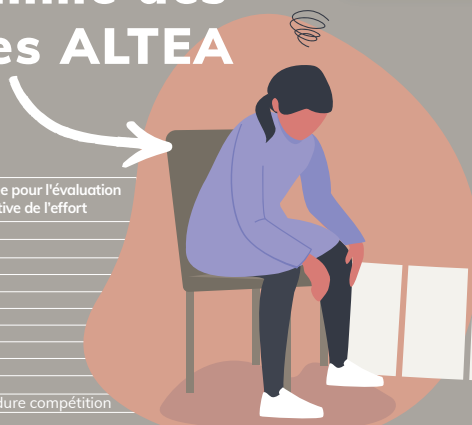
Durée : à étendre progressivement de 10 à 30 minutes maximum

Veuillez trouver des informations et des instructions plus détaillées dans le Vademecum « Retour au sport ».

BORG
 Individuellement, pour soutenir le « Pacing »

En cas de rechute : retour à la **PHASE 1**

Programme des 5 phases ALTEA



Énergie
 Humeur
 Motivation

PHASE 1 :

« PACING » (CONTRÔLE DES SYMPTÔMES)



Gérez la vie quotidienne et prévoyez **3 portions** d'énergie de réserve par jour :

1. Pour les imprévus
2. Pour communiquer votre situation
3. Pour votre rétablissement (p. ex. méditation, exercices de respiration, courte promenade)

Veuillez trouver des informations et des instructions plus détaillées dans le Vademecum « Retour au sport ».

BORG
 Individuellement, pour soutenir le « Pacing »

En cas de rechute : recommencer après 7 jours ou plus

PASSAGE À LA PHASE SUIVANTE

- Au moins 7 jours consécutifs sans rechutes
- Au moins 7 jours consécutifs sans d'autres symptômes
- Possibilité de converser sans sensation d'effort (valeur de Borg: 0)
- Possibilité de marcher 500 m sur terrain plat sans repos (à une vitesse de marche moyenne, valeur max. de Borg: 3)

Échelle de Borg modifiée pour l'évaluation de la perception subjective de l'effort

0	Repos
1	Très facile
2	Facile
3	Modéré
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	Très, très difficile
10	Comme ma plus dure compétition

Si vous avez eu besoin d'oxygène au cours de votre maladie ou en avez actuellement besoin et/ou si des problèmes de muscle cardiaque ou de circulation, y compris des thromboses, sont survenus, il est impératif de discuter de la reprise d'un entraînement régulier avec votre médecin.

