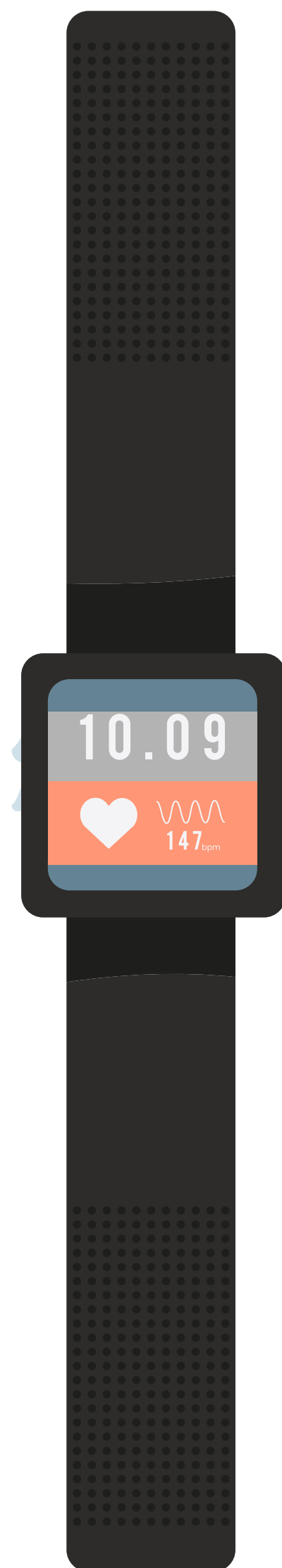


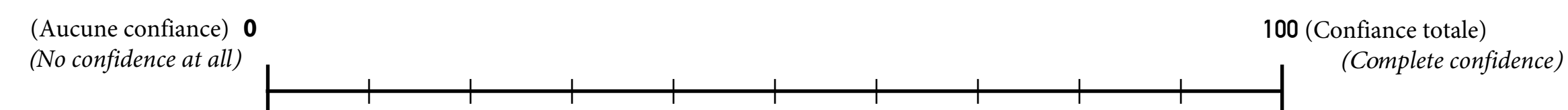
PROTOCOLE DE RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT POST INFECTION COVID+

MATÉRIELS NÉCESSAIRES (Accès aux documents via les codes QR)

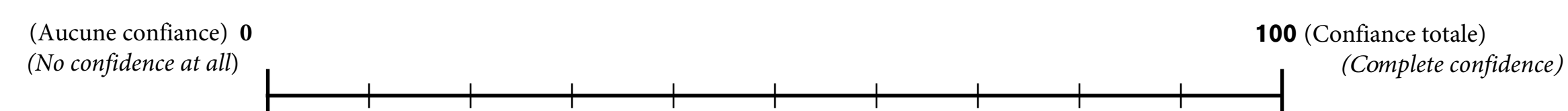


Blessure-Capacité psychologique à reprendre le sport

Ma confiance générale pour m'entraîner est...
My overall confidence to play is...



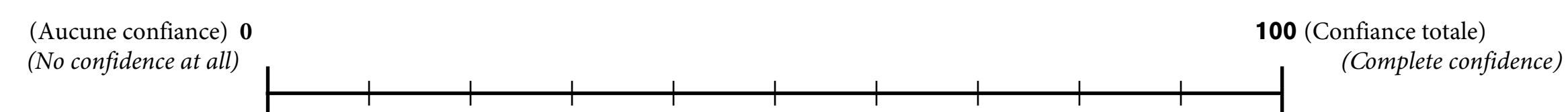
Ma confiance pour m'entraîner sans douleur est...
My confidence to play without pain is...



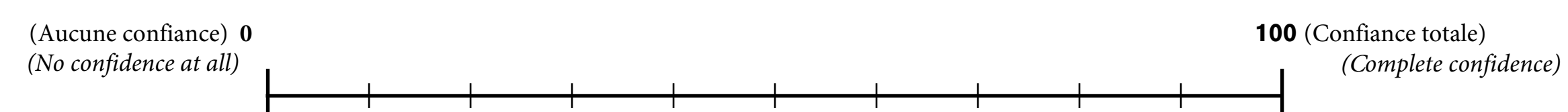
Ma confiance à m'engager 100% dans l'effort...
My confidence to give 100% effort is...



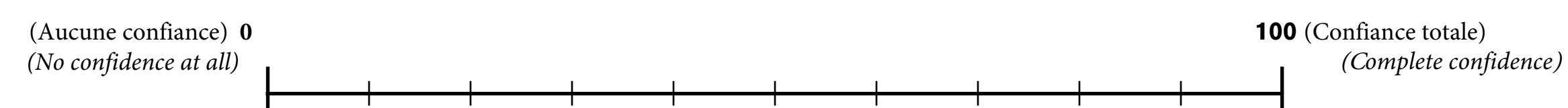
Ma confiance en la partie blessée de mon corps pour faire face aux exigences de la situation est...
My confidence in injured body part to handle the demand of the situation is...



Ma confiance dans le niveau de mes compétences/capacités...
My confidence in my skill/ability levels...



Ma confiance à ne pas me concentrer sur la blessure...
My confidence to not concentrate on the injury...



Glazer, Douglas D. 2009. "Development and Preliminary Validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) Scale." Journal of Athletic Training 44 (2): 185-89.



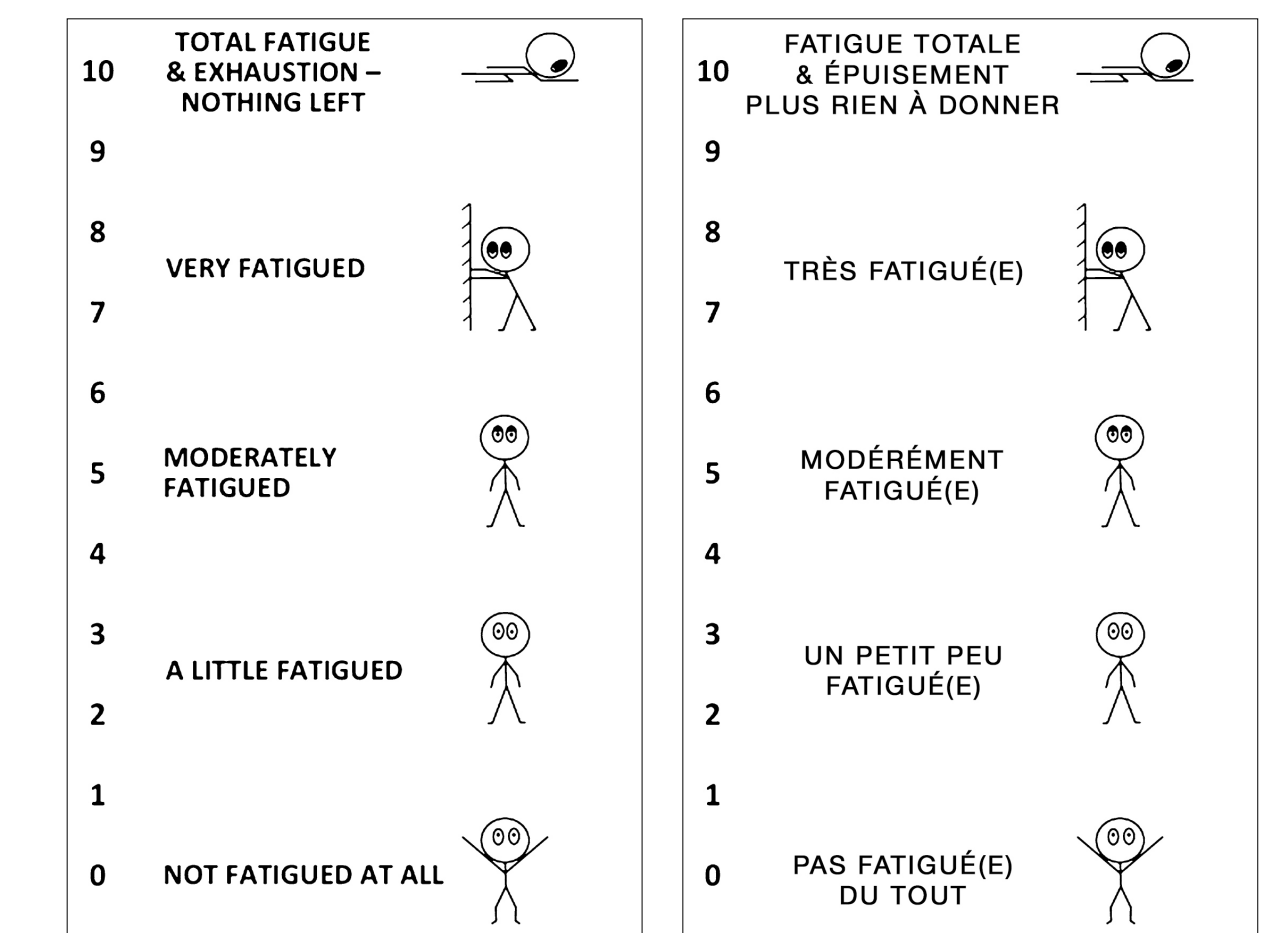
Perception de dyspnée Échelle de Borg CR100 modifiée

- 0 Aucun essoufflement
- 0,5 Très, très faible (juste perceptible)
- 1 Très faible
- 2 Léger essoufflement
- 3 Modéré
- 4 Assez fort
- 5 Essoufflement fort
- 6 -
- 7 Essoufflement très fort
- 8 -
- 9 Très très sévère (presque maximum)
- 10 Maximum

Kendrick et al. Usefulness of the modified 0-10 Borg scale in assessing the degree of dyspnea in patients with COPD and asthma, Journal of Emergency Nursing, 26(3), 216-222



Niveau de fatigue (ROF)



Micklewright, D., A. St Clair Gibson, V. Gladwell, and A. Al Salman. 2017. "Development and Validity of the Rating-of-Fatigue Scale." Sports Medicine 47 (11): 2375-93.



Perception de l'effort (RPE) Échelle de Borg CR100 modifiée

- 0 Rien
- 0,5 Extrêmement faible (à peine perceptible)
- 1 Très faible
- 2 Faible (léger)
- 3 Modéré
- 4 Assez dur
- 5 dur (Importante)
- 6 -
- 7 Très dur
- 8 -
- 9 -
- 10 Extrêmement dur (presque maximum)
- Maximale

Borg, Gunnar. 1998. "Borg's Perceived Exertion and Pain Scales" 104. https://psycnet.apa.org/fulltext/1998-07179-000.pdf.



Symptômes à surveiller

	Oui	Non
Fatigue excessive pour l'effort fourni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Essoufflement anormal pour l'effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur ou serrement à la poitrine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Étourdissement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sensation de tête légère ou quasi perte de conscience	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitations inhabituelles (cœur qui bat trop vite)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleurs musculaires démesurées pour l'effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

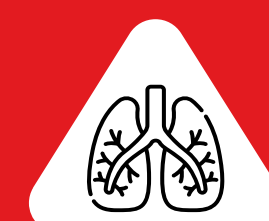
Ref. ?



Douleurs thoraciques
Palpitations
Étourdissement à l'effort

Dyspnée
Syncope

RÉFÉRENCE AU MÉDECIN



Attendu que l'essoufflement diminue progressivement avec la remise en activité. Si elle augmente avec le maintien de l'effort
Détérioration ou déviation du patron attendu de récupération
Apparition d'expecto, toux post effort répété persistante

RÉFÉRENCE AU MÉDECIN

		ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6
		10 jours minimum	2 jours minimum	≥ 1 jour selon l'état de fatigue et la récupération post-exercice. Considérer faire 2 entraînements/ jour	≥ 1 jour selon l'état de fatigue et la récupération post-exercice. Maintenir 2 entraînements/ jour	Durée ≥2 jours. Retour à l'horaire régulier des entraînements	Atteint environ ≥17 jours post-covid-19
Description de l'activité		Repos	Reprise du mouvement	Augmenter l'intensité de l'exercice	Augmenter la durée des entraînements	Entraînement incluant les composantes d'un entraînement normal. Redonner confiance à l'athlète	Retour progressif à l'entraînement normal
Exercices permis		Marche, activités de la vie courante	Activation [marche, jogging léger, natation, vélo stationnaire]. Aucun entraînement avec résistance	Course avec drill d'agilité. Entraînement par intervalle.	Exercices avec tâches plus complexes, incluant coordination, tactique, stimulation neuromusculaire, changement de direction rapide [Stop & Go]. Ajout de prise de décision durant l'action [cognitivo-moteur]. Ajout de gestes spécifiques au sport	Activités normales d'un entraînement régulier	
% maximal de la FC			< 70 % FCmax	< 80 % FCmax			
Durée			≤ 15 min	≤ 30 min	≤ 45 min	≤ 60 min	
Suivi	Avant		I-PRRS FC repos (au lever)				
	Pendant	I-PRRS FC repos (au lever)	FC Effort RPE RPE Dyspnée Symptômes check				
	Après (30 min et +)		FC Repos Échelle du niveau de fatigue RPE Dyspnée Symptômes check				

INSTRUCTIONS D'UTILISATION DES ÉCHELLES

Niveau de fatigue (ROF)

L'échelle de notation de la fatigue (ROF) vous permettra d'évaluer votre degré de fatigue. Le barème peut vous être présenté par une autre personne ou, dans certaines circonstances, vous pouvez être invité à l'administrer vous-même. Quelle que soit la méthode utilisée, il est important que vous lisiez d'abord les directives suivantes :

1. Familiarisez-vous avec le barème en examinant attentivement le barème ROF maintenant. Vous remarquerez que l'échelle ROF est composée de 11 points numériques qui vont de 0 à 10. Il y a également cinq descripteurs et cinq diagrammes qui sont destinés à vous aider à comprendre l'échelle et à vous faire évaluer.
2. Lorsque l'on vous présente l'échelle ROF, veuillez l'examiner attentivement avant de donner une réponse numérique de 0 à 10. Essayez toujours de répondre aussi honnêtement que possible en donnant une note qui reflète au mieux votre degré de fatigue du moment.
3. Essayez de ne pas trop hésiter et assurez-vous de ne donner qu'UN SEUL chiffre en réponse. Par exemple, évitez de répondre en donnant deux chiffres comme «trois ou quatre».
4. Veuillez maintenant lire les exemples suivants de ce que signifient certaines des notations du ROF :
 - Une réponse de 0 indique que vous ne vous sentez pas du tout fatigué. Par exemple, vous pouvez vous réveiller le matin après avoir passé une bonne nuit de sommeil. Essayez maintenant de penser à une occasion similaire dans votre passé où vous avez éprouvé les plus faibles sensations de fatigue et utilisez ceci comme référence.
 - Une réponse de 10 indiquerait que vous vous sentez totalement fatigué et épuisé. Il peut s'agir par exemple de ne pas pouvoir rester éveillé, peut-être tard dans la nuit, mais aussi de situations telles qu'un sprint jusqu'à ce que vous ne puissiez plus continuer physiquement. Essayez à nouveau de penser à un exemple similaire que vous avez déjà vécu dans le passé.

Échelle de Borg CR10 (RPE)

- Vous allez utiliser cette échelle pour quantifier l'intensité de votre perception d'un certain phénomène. Comme vous pouvez le voir, l'échelle s'étend de « Rien » à « Maximale ». « Maximale » est la plus forte perception d'un phénomène que vous avez déjà ressenti au cours de votre vie. Cependant, il peut être possible de ressentir ou d'imaginer une intensité encore plus grande que celle que vous avez déjà vécue. Par conséquent, « Maximale », le niveau « le plus élevé » possible, est positionné en haut de l'échelle sans correspondre à aucun nombre et indiqué par un « • ». « Très, très faible », correspondant à 0,5 sur l'échelle, est quelque chose d'à peine perceptible, c'est-à-dire quelque chose qui est à la limite de ce qui est possible de percevoir.
- Vous devez utiliser cette échelle de la façon suivante : Toujours commencer par se référer aux termes indiqués sur l'échelle. Choisissez ensuite un nombre. Si l'intensité de votre perception correspond à « Très faible », dites 1. Si elle correspond à « Modérée », dites 3, et ainsi de suite. Vous pouvez utiliser les nombres que vous voulez. Il est très important que vous reportiez ce que vous percevez et non pas ce que vous croyez devoir reporter. Soyez aussi honnête que possible et essayez de ne pas surestimer ou sous-estimer les intensités. N'oubliez pas de commencer par regarder les termes indiqués sur l'échelle avant chaque évaluation, puis indiquer un nombre.

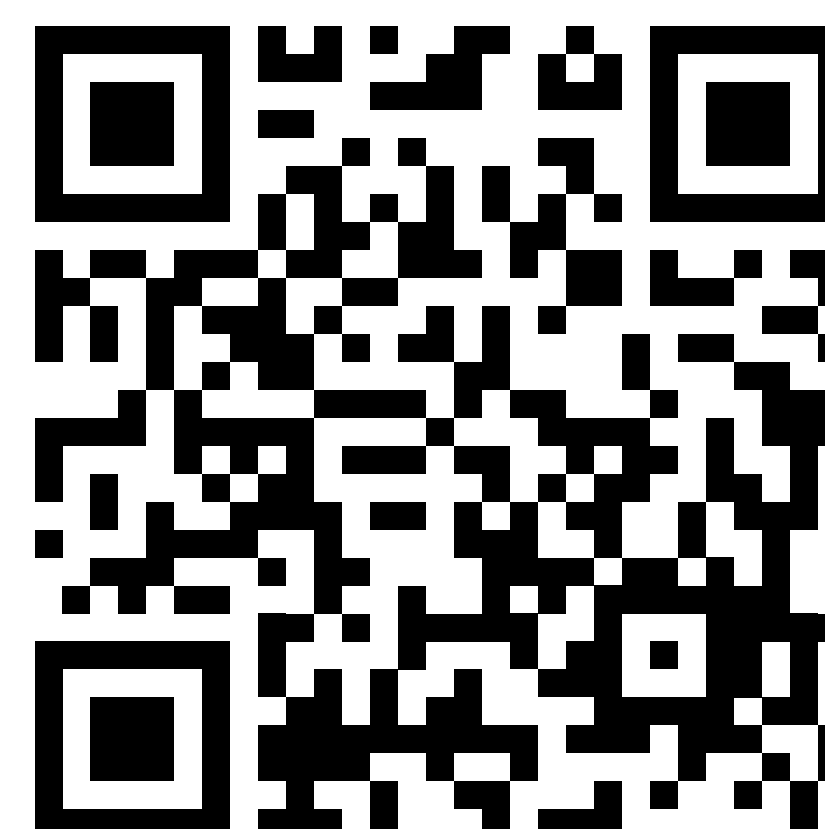
LIEN VERS LES QUESTIONNAIRES EN LIGNE

Munissez-vous de votre téléphone intelligent et scanner le QR code pour vous rendre sur le formulaire correspondant

CHAQUE MATIN
AU RÉVEIL



PENDANT
L'ENTRAÎNEMENT



APRÈS
L'ENTRAÎNEMENT

