

Voltigeurs et > 18 ans

Date	Étape	École	Sport
	1	Repos complet	
	2	Activités de base (un peu de télévision/cellulaire/lecture/sortie entre amis)	
	3	Quelques heures de travaux scolaires à domicile (2-3)	Activité physique à 50% (course ou vélo)
	4	Retour à l'école 1/2 journée	Activité physique à 100% (course ou vélo)
	5	Retour à l'école temps plein (ou maximum de la journée selon tolérance)	Activité physique relative au sport sans risque de contact ou d'impact à la tête
	6		Activité physique relative au sport avec contact
	7		Partie régulière contre l'adversaire

<18 ans

Étape	
1	Repos complet
2	Activités de base (un peu de télévision/cellulaire/lecture/sortie entre amis)
3	Quelques heures de travaux scolaires à domicile (2-3)
4	Retour à l'école 1/2 journée
5	Retour à l'école temps plein
6	Activité physique à 50% (course ou vélo ou autre)
7	Activité physique à 100% (course ou vélo ou autre)
8	Activité physique relative au sport sans risque de contact ou d'impact à la tête
9	Activité physique relative au sport avec contact
10	Partie régulière contre l'adversaire