

Types d'activité	Description	Période de reprise
<b>Vélo de rééducation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans cales pied, à type de rodage, hauteur de selle adapté</li> <li>• Résistance progressivement croissante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30j (1 mois)</li> <li>• 45j (1 mois ½)</li> </ul>
<b>Vélo de route</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans cale pied</li> <li>• Avec cale pied ou pédale automatique</li> <li>• VTT</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90j (3 mois)</li> <li>• 130j (4,5 mois)</li> <li>• 180j (6 mois)</li> </ul>
<b>Course à pied</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotting</li> <li>• Course à pied sans dénivelé</li> <li>• Accélération, résistance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90j (3 mois)</li> <li>• 120j (4 mois)</li> <li>• 150j (5 mois)</li> </ul>
<b>Rameur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec poussée pure, retour lent</li> <li>• Avec sangle pied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45j (1 mois ½)</li> <li>• 60j (2 mois)</li> </ul>
<b>Steppeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tronc incliné vers l'avant, vitesse lente</li> <li>• Tronc vertical, vitesse plus rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 45j (1 mois ½)</li> <li>• 90j (3 mois)</li> </ul>
<b>Trampoline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En bondissement sur les 2 jambes en simultané</li> <li>• En bondissement, jambe opérée/ non opérée alternée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 90j (3 mois)</li> <li>• 120j (4 mois)</li> </ul>
<b>Presse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poussée avec les 2 jambes, amplitude 0 à 90°, retour freiné avec jambe opérée, pied dans l'axe du corps, charge adaptée sans douleur</li> <li>• Poussée avec la jambe opérée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60j (2 mois)</li> <li>• 90j (3 mois)</li> </ul>

Types d'activité	Description	Période de reprise
<b>Squatt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sans charge autre que le poids du corps, amplitude 0 à 60°</li><li>• En charge adapté, amplitude 0 à 90°</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 45j (1 mois ½)</li><li>• 90j (3 mois)</li></ul>
<b>Vélo elliptique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitesse lente, sans tirer sur les bras, à type de rodage</li><li>• Normalement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 45j (1 mois ½)</li><li>• 90j (3 mois)</li></ul>
<b>Natation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crawl, dos crawlé</li><li>• Brasse, papillon, palme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60j (2 mois)</li><li>• 120j (4 mois)</li></ul>
<b>Moto</b>	De route	120j (4 mois)
<b>Ski</b>	Alpin, de piste	Pas avant 6 mois
<b>Equitation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• En promenade</li><li>• En randonnée équestre avec saut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 120j (4 mois)</li><li>• 180j (6 mois)</li></ul>