

Politique de retour à l'entraînement en cas de blessure

Afin d'inciter les gymnastes blessées à rester actives, dans les limites imposées par leur médecin, le club a adopté une nouvelle politique pour les gymnastes du secteur compétitif.

Dans le cas d'une blessure, l'entraîneur présentera à la gymnaste un plan de retour à l'entraînement, qui lui permettra de venir faire de la musculation, de la flexibilité, ou même des éléments qui n'aggraveront pas sa blessure et qui ne sont pas contre-indiqués par le médecin, et ce à compter de la deuxième semaine d'arrêt. Le parent devra donc fournir à l'entraîneur le formulaire de suivi de blessure dûment rempli par le professionnel traitant.

La durée d'une période d'entraînement devra être de 60 minutes. Il peut s'agir de 60 minutes par séance ou encore de 60 minutes pour la semaine, selon les cas. Au fil des semaines, si la gymnaste est en mesure de s'entraîner durant plus de 60 minutes par cours, elle pourra réintégrer son entraînement à temps plein. Si sa blessure l'empêche de participer à son entraînement complet, des ateliers adaptés à sa condition lui seront proposés.

Le plan d'entraînement sera révisé lors du suivi de la gymnaste avec son médecin.

Crédit

Le parent peut faire une demande de crédit pour les heures où la gymnaste blessée ne s'entraîne pas, à l'exception de la première semaine d'arrêt. Le crédit s'arrête dès que la gymnaste reprend l'entraînement à raison de plus de 60 minutes par cours.

Grâce à cette politique, les gymnastes conservent leur sentiment d'appartenance au groupe, récupèrent plus rapidement lorsqu'elles reprennent l'entraînement régulier et restent actives de manière supervisée. Évidemment, chaque cas sera traité individuellement et nous comprenons que certaines blessures ne permettent pas cet entraînement allégé. Dans ces cas d'exception, un crédit ou un remboursement complet pourra être effectué à compter de la deuxième semaine d'arrêt.