

Type d'activités	Description	Période de reprise Jours Post opératoires = mois révolu(s)
Vélo de rééducation	<ul style="list-style-type: none"> • sans cales pieds, à type de rodage, hauteur de pédales et/ou de selle adaptée 	30 jours = 1 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • résistance progressivement croissante 	45 jours = 1 mois ½
Vélo de route	<ul style="list-style-type: none"> • sans cales pieds, à type de rodage sur le plat ("moulinage") 	90 jours = 3 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • avec cales pieds 	120 jours = 4 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • avec pédales automatiques 	150 jours = 5 mois
VTT	<ul style="list-style-type: none"> • vélo tout terrain 	180 jours = 6 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • trotting 	90 jours = 3 mois
Course à pied	<ul style="list-style-type: none"> • course à pied sans dénivelé 	120 jours = 4 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • accélération ++ rapide 	150 jours = 5 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • course à pied avec dénivelé 	180 jours = 6 mois
Rameur	<ul style="list-style-type: none"> • avec poussée pure, retour très lent 	45 jours = 1 mois ½
	<ul style="list-style-type: none"> • avec sangle cales pieds 	60 jours = 2 mois
Steppeur	<ul style="list-style-type: none"> • tronc incliné vers l'avant en vitesse contrôlée 	45 jours = 1 mois ½
	<ul style="list-style-type: none"> • tronc vertical à vitesse lente 	60 jours = 2 mois
	<ul style="list-style-type: none"> • tronc vertical à vitesse plus rapide 	90 jours = 3 mois

Trampoline	• en course sur place avec support manuel	75 jours = 2 mois ½
	• en bondissements sur les deux jambes en simultané	90 jours = 3 mois
	• en bondissements, jambe opérée/non opérée alternée	120 jours = 4 mois
	• en réentraînement « SPORTIF PRO »	180 jours = 6 mois

Presse	• poussée avec les 2 jambes et retour freiné avec la jambe opérée - avec adaptation de la charge (pas de douleur) - dans l'amplitude 0° -> 90° - pieds dans le prolongement du corps	pour éviter l'effet chaise si presse horizontale	45 jours = 1 mois ½
	• poussée avec la jambe opérée		90 jours = 3 mois

Squatt	• sans charge autre que le poids du corps, amplitude 0° -> 60°	45 jours = 1 mois ½
---------------	--	------------------------

Vélo elliptique	• vitesse lente, à type de rodage sans tirer sur les mains	45 jours = 1 mois ½
	• en classique	90 jours = 3 mois

Natation	• crawl • dos crawlé	90 jours = 3 mois
-----------------	-------------------------	----------------------

Natation	• brasse • papillon	5 mois révolus
	• palme	150 jours = 5 mois

Moto	• moto de route	90 jours = 3 mois
	• enduro	180 jours = 6 mois

Raquettes	• sur piste, peu de dénivelé	90 jours = 3 mois
	• ski de piste	180 jours = 6 mois
Ski	• ski en profonde ou en compétition	240 jours = 8 mois
	• ski de fond en classique	120 jours = 4 mois
	• ski de fond en skating	180 jours = 6 mois
Equitation	• en promenade	120 jours = 4 mois
	• en randonnée équestre et saut d'obstacles	180 jours = 6 mois
Escalade	• voie normale (3)	180 jours = 6 mois
	• via ferrata	180 jours = 6 mois
	• avec balle au mur	150 jours = 5 mois
Tennis	• avec adversaire (terre battue)	210 jours = 7 mois
	• squash	270 jours = 9 mois
Marche	• sur sentier stabilisé, inclinaison modérée et terrain peu accidenté avec utilisation de bâtons	90 jours PO = 3 mois
	• randonnée pédestre	180 jours = 6 mois