

Cote de risque des activités[†]

Téléchargé à l'adresse PersonnaliserHemA.ca

Mise en garde : L'activité physique comporte des risques inhérents qui sont élevés pour les personnes atteintes d'hémophilie A. Chaque personne doit décider si elle veut ou non assumer ces risques avec son équipe de soins de santé et, si elle les assume, comment les gérer le mieux possible. Veuillez consulter votre médecin ou votre physiothérapeute pour déterminer si une activité vous convient selon votre situation.

Activité ¹	Cote de risque*				
	1 Faible	1,5 Faible à modérée	2 Modérée	2,5 Modérée à élevée	3 Élevée
Arts martiaux, tai-chi	1				
Arts martiaux, traditionnels et combat libre			2-3		
Athlétisme			2-2,5		
Aviron		1,5			
Balle mole		1,5-2,5			
Baseball		1,5-2,5			
Basketball		1,5-2,5			
Boxe					3
Camp d'entraînement			2		
Canotage		1,5-2,5			
Corde à sauter			2		
Cours de cardio kick-boxing			2		
Cours de cardiovélo		1,5-2			
Cours de danse aérobique latine (Zumba)		1,5			
Course de BMX					3
Course/jogging			2		
Crosse					3
Culturisme et cours de sculpture corporelle		1,5			
Danse	1-3				
Disque d'équipe (<i>Ultimate Frisbee</i>)			2-2,5		
Disque volant (<i>Frisbee</i>)	1-1,5				
Disque-golf		1,5-2			
Dynamophilie					3
Entraînement en circuit		1,5			
Entraînement en force musculaire/ entraînement contre résistance/ haltérophilie		1,5			
Entraînement fonctionnel de haute intensité (y compris l'entraînement en parcours de type CrossFit)			2-3		
Équitation		1,5-2,5			
Escalade, extérieure			2-3		
Escalade, intérieure ou parcours acrobatique en hauteur		1,5-2			
Exerciseur elliptique (appareil d'entraînement)	1				
Flag-football, touch-football			2		
Football					3
Golf	1				
Gymnastique			2-3		
Gymnastique d'animation (<i>cheerleading</i>)		1,5-2,5			
Hockey, sur gazon, sur glace ou dans la rue				2,5-3	
Jeux gonflables				2,5-3	
Kayak		1,5-2,5			

Continué

Activité¹	Cote de risque*				
	1 Faible	1,5 Faible à modérée	2 Modérée	2,5 Modérée à élevée	3 Élevée
Machine à ramer (appareil d'entraînement)		1,5			
Marche	1				
Motocyclette/motocross (VTT, motocyclette tout-terrain)					3
Motomarine			2-3		
Motoneige					3
Natation	1				
Patin sur glace		1,5-2,5			
Patin, à roulettes ou à roues alignées		1,5-2,5			
Pêche	1-2				
Pilates		1,5-2			
Planche à neige				2,5	
Planche à roulettes		1,5-2,5			
Plongée autonome			2-2,5		
Plongée avec tuba	1				
Plongeon, compétitif			2-3		
Plongeon, récréatif			2		
Quilles			2		
Racquetball				2,5	
Rafting			2		
Randonnée	1-1,5				
Rodéo					3
Rugby					3
Simulateur d'escalier (appareil d'entraînement)	1-1,5				
Simulateur de ski de fond (appareil d'entraînement)		1,5			
Ski alpin				2,5	
Ski de fond			2		
Ski nautique			2-2,5		
Soccer			2-3		
Sports aquatiques	1				
Surf			2-2,5		
T ball		1,5			
Tapis roulant (appareil d'entraînement)		1,5			
Tennis			2		
Tir à l'arc	1				
Trampoline				2,5-3	
Trottinette électrique			2-2,5		
Trottinette non motorisée		1,5-2,5			
Vélo		1,5-3			
Vélo d'exercice (appareil d'entraînement)	1				
Vélo de montagne				2,5	
Volleyball			2-2,5		
Water-polo				2,5	
Yoga		1,5			

† Les cotes de risque des activités sont déterminées pour des personnes sans trouble hémostatique; il ne s'agit pas de recommandations. Les cotes sont données à titre informatif seulement. Consultez votre professionnel de la santé afin de déterminer un plan d'activités qui vous convient.

Référence

1. Adapté de Playing It Safe: Activity Ratings Chart. Disponible à <https://stepsforliving.hemophilia.org/resources/physical-activity/playing-it-safe-activity-ratings-chart>.