

# Protocole retour au jeu commotion Football OL/DL



L'athlète doit ne pas présenter de signes ou symptômes pendant 24 heures avant de passer à l'étape suivante :

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| - étourdissements                      | - trouble de mémoire          |
| - maux de tête                         | - engourdissement             |
| - nausées/vomissements                 | - anxiété                     |
| - fatigue                              | - tristesse                   |
| - trouble d'équilibre                  | - irritabilité                |
| - sensibilité à la lumière ou au bruit | - plus émotif qu'à l'habitude |
| - concentration                        |                               |

Si des signes ou symptômes apparaissent, retourner à l'étape précédente 24 heures après la disparition des signes et symptômes.

<b>Stade 1</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- <b>Toute activité physique et signes et symptômes</b>
<b>Objectifs de la séance</b>
<b>Repos complet sans symptômes pour 24 heures</b> <b><u>MINIMUM 7 JOURS pour un athlète de moins de 18 ans et retour complet à l'école</u></b>

<b>Stade 2</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b> - <b>Contacts</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Activité physique d'intensité légère</b>	
<b>Activation</b>	<b>Aérobic</b>
	Vélo stationnaire 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

# Protocole retour au jeu commotion

## Football

### OL/DL



<b>Stade 3</b>		
<b>Contre-indications/limitations</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b></li> <li>- <b>Contacts</b></li> </ul>		
<b>Objectifs de la séance</b>		
<b>Augmenter l'intensité</b> <b>Reprise de la musculation possible</b> <b>Équipement : aucun casque ni épaulettes</b>		
Activation	Aérobie	Technique
Pré-activation : non	Vélo Intervalles 2 x 10 x 15" à 100% FCmax ou 120% VO2max, 15" repos entre rép et 3' repos entre séries	- OL : footing (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux, - DL : footing (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ «chute», drills de bras) Temps de réaction avec mvt de départ du ballon appel QB
Activation avec équipe		
<b>Commentaires</b>		
Reprise de la musculation : éviter les exercices avec sauts, haltérophilie et avec la tête en bas (ex : extension du dos, banc décliné, deadlift, ...). Éviter la manœuvre de valsava (assurer l'expiration à l'effort)		

# Protocole retour au jeu commotion

## Football

### OL/DL



<b>Stade 4</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b></li> <li>- <b>Peut donner contact, mais pas en recevoir</b></li> </ul>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Intensité + déplacements spécifiques football avec sprints et aspects technico-tactique ou situation «contrôlées» de jeu «shake your brain»</b> <b>Équipement : casque sans épaulettes</b>	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Pré-activation : oui	Participe à individuel et unités spéciales (sans contact) Voir ci-dessous pour durant run shell pass shell 12 v 12
Activation avec équipe	
<b>OL</b>	<b>DL</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20 yds : 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Sprints max ligne droite 10 yds 5x</li> <li>3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe</li> <li>4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner</li> <li>5. «Rayonnement» placer 4 cônes en ligne et un à 5 yds départ au cône de 5 yds et aller au cône nommé par intervenant</li> <li>6. Repos 5'</li> <li>7. «Lingot» ; 3 lingots, aller retour</li> <li>8. temps de réaction + footing (10x) (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux</li> <li>9. Drill de mains dans matelas 4x30"</li> <li>10. retour au calme et étirements</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20 yds : 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Sprints max ligne droite 10 yds 5x</li> <li>3. Échelles avec temps de réaction (attraper ballon) 2'</li> <li>4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner</li> <li>5. «Star drill» revenir au centre à chaque déplacement (avant, arrière, gauche, droite, diagonale avant ou arrière, g et d ou 1-2-3-4) au signal</li> <li>6. Repos 5'</li> <li>7. Drill de cerceau : courir autour du grand cerceau avec inclinaison vers le centre et levant le bras intérieur (4x/sens)</li> <li>8. temps de réaction + footing (10x) (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ sous «chute», drills de bras) 5x</li> <li>9. «One-man-Sled» : plaquer la sled (5x)</li> <li>10. retour au calme et étirements</li> </ol>

# Protocole retour au jeu commotion Football OL/DL



<b>Stade 5</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Intensité + déplacements spécifiques football + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu</b>	
<b>Équipement : casque et épaulettes</b>	
Activation	Entraînement
Avec équipe	<b>entraînement avec équipe</b> ou Voir exemple ci-dessous
<b>Commentaires</b>	
OL	DL
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20 yds: 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe</li> <li>3. Sprints max ligne droite 10 yds répétez 5 fois</li> <li>4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner</li> <li>5. Croix de 5 yds (avant, arrière, gauche, droite, diagonale avant ou arrière, g et d ou 1-2-3-4) au signal</li> <li>6. Repos 5'</li> <li>7. temps de réaction + footing (10x) (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux)</li> <li>8. 1v1 frapper et défendre adversaire 2'</li> <li>9. Positions sur la ligne avec coéquipiers contre adversaires (3v3) avec cible à protéger</li> <li>10. retour au calme et étirements</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20 yds : 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Échelles avec temps de réaction (attraper ballon)</li> <li>3. Sprints max ligne droite 10 yds répétez 5 fois</li> <li>4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner</li> <li>5. Croix de 5 yds (avant, gauche, droite, diagonale avant g et d ou 1-2-3-4) au signal</li> <li>6. Repos 5'</li> <li>7. temps de réaction + footing (10x) (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ sous tuyaux, drills de bras)</li> <li>8. 1v1 frapper et défendre adversaire 2'</li> <li>9. Positions sur la ligne avec coéquipiers contre adversaires (3v3) avec cible à attaquer</li> <li>10. retour au calme et étirements</li> </ol>

<b>Stade 6</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>
<b>Objectifs de la séance</b>
<b>Retour à la compétition</b>
<b>Entraînement</b>
Activités normales d'équipe sans restriction