



Association québécoise
des médecins du sport
et de l'exercice

27 septembre 2017

Référence

[Consensus international sur les commotions cérébrales dans le sport—5e conférence internationale tenue à Berlin](#) – Octobre 2016

1. Il est possible d'entreprendre les étapes 1 et 2 avec des symptômes si ceux-ci N'AUGMENTENT PAS avec l'activité physique.
2. Tout passage à l'étape 3 devrait se faire SANS SYMPTÔMES
3. Une évaluation médicale est nécessaire AVANT TOUTE PRATIQUE AVEC CONTACT OU RISQUE DE COMMOTION
4. Le retour à l'apprentissage doit être complété avant l'étape 4.

Protocole retour au jeu commotion Football QB (quart-arrière)/K (botteur)



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.

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

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stade 2 | | |
| Contre-indications/limitations | | |
| - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts | | |
| Objectifs de la séance | | |
| Activité physique d'intensité légère Équipement : aucun | | |
| Activation | Aérobic | Technique |
| | Jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max | - QB : Lancer le ballon dans techniques individuelles sans déplacement ou course - K : aucune technique |

Protocole retour au jeu commotion Football QB (quart-arrière)/K (botteur)



| Stade 3 | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Contre-indications/limitations | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts | | |
| Objectifs de la séance | | |
| Augmenter l'intensité Équipement : aucun casque ni épaulettes | | |
| Activation | Aérobie | Technique |
| Pré-activation : non | Jogging Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries | - QB : pratique régulière sans équipement (entraîneur doit valider capacités cognitives et d'ajustements des jeux et de leur exécution). Pass shell ok, individuel ok - K : botter dégagement et précision selon pratique habituelle + 5' footing sur échelle avec temps de réaction (attraper) + proprioception unipodal bilat. 3' |
| Activation : avec équipe | | |
| Commentaires | | |
| 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 valsalva (assurer l'expiration à l'effort) | | |

| Stade 4 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Contre-indications/limitations | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Aucun contact | |
| Objectifs de la séance | |
| Intensité + déplacements spécifiques football avec sprints et aspects techniques ou situation «contrôlées» de jeu «shake your brain» Équipement : complet | |
| Activation | Entraînement |
| Avec équipe | Avec équipe ou entraînement habituel |
| Commentaires | |
| Éliminer toute possibilité de contact !!! | |

Protocole retour au jeu commotion Football QB (quart-arrière)/K (botteur)



| Stade 5 | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Contre-indications/limitations | |
| - Maux de tête ou signes et symptômes | |
| Objectifs de la séance | |
| Intensité + déplacements spécifiques football + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu | |
| Équipement : casque et épaulettes | |
| Activation | Entraînement |
| Avec équipe | entraînement avec équipe Idem étape 4 |
| Commentaires | |
| <ul style="list-style-type: none"> - répéter étape 4, c'est à dire faire deux entraînements complets avant retour en match - à cette étape (5), possibilité de contacts | |

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