

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

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

Stade 2		
Contre-indications/limitations		
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b> - <b>Contacts</b>		
Objectifs de la séance		
Activité physique d'intensité légère Équipement : aucun		
Activation	Aérobie	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)



<b>Stade 3</b>		
<b>Contre-indications/limitations</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maux de tête ou signes et symptômes</li> <li>- Contacts</li> </ul>		
<b>Objectifs de la séance</b>		
<b>Augmenter l'intensité</b>		
<b>Équipement : aucun casque ni épaulettes</b>		
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		
<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 valsalva (assurer l'expiration à l'effort)		

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

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



<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>	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Avec équipe	<b>entraînement avec équipe</b> Idem étape 4
<b>Commentaires</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- répéter étape 4, c'est à dire faire deux entraînements complets avant retour en match</li> <li>- à cette étape (5), possibilité de contacts</li> </ul>	

<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	
<b>Commentaires</b>	