

Protocole retour au jeu commotion Football

RB (porteur de ballon)/LB (secondeur de ligne)

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	
- 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
	Jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

Protocole retour au jeu commotion Football

RB (porteur de ballon)/LB (secondeur de ligne)

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 avec ballon Intervalles 3 x 6 x 20" à 100% FCmax ou 115% VO2max, 20" repos entre rép et 3' repos entre séries	1. 5' - footing sur échelle avec ballon (LB en faire certaines de reculons, sans ballon)
Activation : avec équipe		2. Piétinement (dig) au signal attraper le ballon 10x 3. - RB : exercice de «screen» sans bloc 5x par côté G/D - LB : «angle backpedal» ou crossover, au signal G ou D 5x/côté
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)		

Protocole retour au jeu commotion Football

RB (porteur de ballon)/LB (secondeur de ligne)

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 : casque sans épaulettes	
Activation	Entraînement
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	
RB	LB
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 verges 5x (ballon) 3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe (ballon) 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner (ballon) 5. Tracés course avec ballon: «tracés de l'équipe» (6 short, 6 medium, 6 long au choix) mix G/D avec changement de mains 6. Repos 5' 7. – FB: Pass pro : drill de bloc vs DL (passif) ou LB 10x - TB: course 10 yds + spin sur coussins sans frapper, 10x 100% (ballon) 8. Tracés passes avec adversaire (pas contact) : diagramme tracés de l'équipe (6 short, 6 medium, 6 long au choix) 9. Retour au calme et étirements 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 verges 5x 3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe 4. Backpedal 5 yds + angle backpedal 5 yds (ou crossover) + sprint avant 10 yds 3x/côté alterner 5. «Tipping drill» à 3 : 10x aléatoire gauche/droite (vertical ou horizontal), après réception, sprint 10 yds 6. Interception ballon lancé, «jugmachine» 15 yds, 20x 7. Repos 5' 8. Technique de bras vs OL passif («blitz») 20x : se défaire d'un bloc 9. Cut block avec sacs : pousser sac au sol, reprendre position de base et passer au suivant (3 sacs au sol); 5x chaque côté 10. Exercice avec lingots 11. Retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion Football

RB (porteur de ballon)/LB (secondeur de ligne)

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 ou Voir exemple ci-dessous
Commentaires	
RB	LB
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 yds 5x (ballon) 3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe (ballon) 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner (ballon) 5. Tracés course avec ballon (contact avec coussin) : mix G/D avec changement de mains 6. Repos 5' 7. – FB: Pass pro : drill de bloc vs DL ou LB (actif) 10x - TB: course 10 yds + spin sur coussins et se fait frapper par LB, 5x 100% (ballon) 8. Tracés passes avec adversaire (contact) : tracé de l'équipe (6 short, 6 medium, 6 long au choix) 9. Retour au calme et étirements 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 verges 5x 3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe 4. Backpedal 5 yds + angle backpedal (ou crossover) 5 yds s + sprint avant 10 yds 3x/côté alterner 5. «Rip, hand shivering» + course 5 yds 10x 6. Repos 5' 7. Interception ballon lancé, «jugmachine» ou humain 15 yds puis sprint 10 yds, suivi d'un contact coussin (ou avec joueur LB), 20x 8. 1 vs 1 contre OL actif («blitz»): se défaire d'un bloc puis tackle RB; 5x drive block (face à face), 5x angle block (de côté) départs à 5 yds 9. Retour au calme et étirements

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