

# Protocole retour au jeu commotion Hockey



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.

<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 hors glace</b> <b>Équipement : aucun + bâton et balle, patins et protèges lames pour partie technique</b>		
<b>Activation</b>	<b>Aérobic</b>	<b>Technique</b>
5 minutes 50%FCmax ou 45% VO2max	Vélo 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	- Travail libre avec une balle «smart ball» ou un «green biscuit» sur patins avec protèges-lames - Autre option avec une rondelle sur une surface en plexiglass

# Protocole retour au jeu commotion Hockey



## Stade 3

### Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Contacts

### Objectifs de la séance

Augmenter l'intensité hors glace

Équipement : aucun

Activation	Aérobic	Technique/Autre
5 minutes vélo 50%FCmax ou 45% VO2max	Jogging Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. travail d'échelle avec temps de réaction (attraper une balle de tennis) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fois de face deux pieds par carré</li> <li>• 2 en «icky shuffle»</li> </ul> </li> <li>2. Travail de passes avec balle 10x coup droit + 10x revers</li> <li>3. Travail de contrôle sur place de rondelle avec balle (manier)</li> <li>4. Exercices de proprioception «statique» sans accessoire</li> </ol>

### 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 valsava (assurer l'expiration à l'effort)

# Protocole retour au jeu commotion Hockey



## Stade 4

### Contre-indications/limitations

- **Maux de tête ou signes et symptômes**
- **Aucun contact «aléatoire»**
- **Aucun tir frappé**
- **Aucune mise en échec**

### Objectifs de la séance

**Intensité + changements de direction + technique spécifique + retour au patin**

«shake your brain»

**Équipement :**

**Hors glace : casque**

**Sur glace : patins, gants, bâton et casque**

#### Activation

15 minutes de patin libre  
sans possibilité de contacts  
Avec casque  
Ajouter des croisements,  
des virages et des arrêts et  
départs  
Si ça va bien 10 minutes de  
passes ou déplacements  
avec la rondelle

#### Entraînement

1. Accélérations sur 15 m (de ligne bleue à ligne bleue) : 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 15 m (bleue à bleue) 5x
3. Sprint ligne bleue à rouge au signal se diriger vers point de mise au jeu opposé dans la zone offensive 3 x par côté
4. Sprint ligne bleue à ligne rouge, arrêt brusque et retour au point de départ 3 x gauche, 3 x droite (engager tête et bâton)
5. Sprint ligne bleue à point de mise au jeu, virage brusque et retour au point de départ 3 x gauche, 3 x droite (engager tête et bâton)
6. Repos 5'
7. Duels de feintes\* (3 fois chaque) :
  - sans bâton
  - avec bâton
  - avec bâton et rondelle
8. Approche au porteur en situation de sortie de zone offensive, fermer le centre\*, jouer le rôle défensif seulement 5x
9. Hors glace sans souliers : Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe  
retour au calme et étirements

### Commentaires

- \* pour jeunes joueurs faire avec un entraîneur pour assurer un contrôle de la situation
- Reprise de la musculation incluant l'entraînement en puissance et pliométrie (sauts)
- Éviter les exercices 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 Hockey



<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 + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu</b>	
<b>Mise en échec</b>	
<b>Équipement : complet</b>	
Activation	Entraînement Sur glace
Avant l'entraînement : <b>Bantam et +</b> : approche au porteur en sortie de zone et compléter avec une mise en échec <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x donner la mise en échec</li> <li>- 5x recevoir la mise en échec</li> </ul> <b>Pee Wee et -</b> : défi d'aller chercher la rondelle un coin avec présence de quelques coéquipiers 4 x  <b>Féminin</b> : situation de 1 v 1 dans un cercle de mise au jeu, 4 x 15", repos de 45", faire une série début en possession de la rondelle et 2 <sup>e</sup> série début en défensive	<b>entraînement avec équipe</b>
<b>Commentaires</b>	
- Vérifier que l'athlète peut «suivre» les systèmes de jeu et les aspects techniques qui lui sont demandés - Reprise de la musculation habituelle	

<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	