

Protocole retour au jeu commotion Hockey Gardien de but



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 hors glace Équipement : aucun + bâton et balle, patins et protèges lames pour partie technique		
Activation	Aérobic	Technique
5 minutes 50%FCmax ou 45% VO2max	Vélo 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	- Travail avec balle au mur ou 2x2, 5 fois chacun - Lancer main droite, attrape main droite - Lancer main gauche, attrape gauche - Lancer droite attrape gauche - Lancer gauche attrape droite

Protocole retour au jeu commotion

Hockey Gardien de but



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"> 1. travail d'échelle avec temps de réaction (attraper une balle de tennis) <ul style="list-style-type: none"> • 2 fois de face deux pieds par carré • 2 en «icky shuffle» 2. Travail de passes avec balle 10x coup droit + 10x revers 3. Travail de contrôle sur place de rondelle avec balle (manier) option sur patins avec protège lames 4. Travail avec balle au mur ou 2x2, 5 fois chacun <ul style="list-style-type: none"> - Lancer main droite, attrape main droite - Lancer main gauche, attrape gauche - Lancer droite attrape gauche - Lancer gauche attrape droite

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

Hockey Gardien de but



Stade 4

Contre-indications/limitations

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

Objectifs de la séance

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

«shake your brain»

Équipement :

Hors glace : masque, jambières

Sur glace : patins, jambières, gants, bâton et masque

Activation

15 minutes de patin libre sans possibilité de contacts Avec équipement
Ajouter des déplacements de gardien (t-push, shuffle, avant/arrière)

Si ça va bien sortir la rondelle de la zone derrière le but 10x côté droit, et 10x côté gauche sans opposition

Entraînement

1. Accélération sur 10 m (zone de gardien à haut des cercles d'engagement) : 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 15 m (zone de gardien à haut des cercles d'engagement) 5x
3. Déplacements techniques au signal de l'entraîneur (t-push, shuffle, avant/arrière) 5 x 10 secondes, 30 secondes de repos
4. Déplacements au signal de l'entraîneur central et diagonal, position de base et reculer et gardant le but comme point de repère, 10 x
5. Idem à #3, mais rajouter option au sol et debout 5 x 10 secondes
6. Repos 5'
7. Duels de feintes* contre un joueur, 1 v 1 mais sans tir (10 fois) :
8. Sortie derrière le but avec déblayage de la rondelle, joueur adverse approche, mais ne va pas au contact* cible coéquipier 5x/côté
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 Gardien de but



Stade 5	
Contre-indications/limitations	
- Maux de tête ou signes et symptômes	
Objectifs de la séance	
Intensité + déplacements spécifiques + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu	
Situation de tirs	
Équipement : complet	
Activation (sur glace)	Entraînement Sur glace
<ul style="list-style-type: none"> • Sortie derrière le but avec déblayage de la rondelle, joueur adverse approche, mais ne va pas au contact* cible coéquipier 5x/côté • Situation de tir (3 x par tir : poignet, balayé et frappé): <ul style="list-style-type: none"> - Tireur stationnaire - En échappé • 2 v 1 (5-10x) • Tir voilé (5-10x) • Jeu des rebonds (10x): <ul style="list-style-type: none"> - 1 tireur - 2-6 joueurs viennent au rebond 	entraînement avec équipe
Commentaires	
<ul style="list-style-type: none"> - * pour jeunes joueurs faire avec un entraîneur pour assurer un contrôle de la situation - Vérifier que l'athlète peut faire de la prise d'information adéquate de jeu et que les aspects techniques qui lui sont demandés sont au bon niveau - Reprise de la musculation habituelle 	

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	