

Protocole retour au jeu commotion Soccer Joueur



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	
- 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	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts - Coups de tête 	
Objectifs de la séance	
Activité physique d'intensité légère	
Activation	Aérobic
	Vélo stationnaire ou jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

Protocole retour au jeu commotion

Soccer

Joueur



Stade 3

Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Contacts
- Coups de tête

Objectifs de la séance

Augmenter l'intensité

Activation	Aérobic	Autres
Avec équipe	Jogging avec ou sans ballon 20 minutes Intervalles Ex : 5 x 3' à 85% FCmax ou 75% VO2max, 2' repos (ou un autre intervalle équivalent)	- 5' jonglages - 10 passes/pied 2 touches de balle minimum - 10 passes/pied 1 touche de balle maximum

Stade 4

Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Contacts
- Coups de tête

Objectifs de la séance

Intensité + déplacements spécifiques soccer avec sprints et aspects techniques ou situation «contrôlées» de jeu

Activation	Entraînement
Avec équipe	Voir exemple ci-dessous

Commentaires

1. Accélération sur 16.5 mètres (équivalent surface de réparation) : 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres, revenir en marchant répétez 5 fois
3. Sprint 15 mètres ligne droite, 5 mètres décalée 3x/côté alterner
4. Sprint 15 mètres, déviation 5 m, pas chassés latéraux 5m, sprint 5 mètres 5x/côté alterner
5. Repos actif, 5 minutes de jonglage (**ne pas utiliser la tête**)
6. 10x (alterner côté) : 10m jog, 10m sprint, pivot et déplacements défensifs sur 5m
7. 3 minutes, petites passes avec un mur ou un coéquipier, 2 touches obligatoires
8. 10 x dribble 5m, faire une feinte + tir (alterner côté)
9. 3 minutes, petites passes avec un mur ou un coéquipier, 1 touche
10. 10 x tir au mur, contrôle du retour et tirer à nouveau en 2 contrôles max **ou** exercice de tir avec équipe + exercices de contrôles
11. 3 minutes, jongler en se donnant des défis (**ne pas utiliser la tête**)
12. Retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion

Soccer

Joueur



Stade 5	
Contre-indications/limitations	
- Maux de tête ou signes et symptômes	
Objectifs de la séance	
Intensité + déplacements spécifiques soccer + aspects technique + coups de tête (contacts) ou situations «aléatoires» de jeu	
Activation	Entraînement
Avec équipe	entraînement avec équipe ou Voir exemple ci-dessous
Commentaires	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 16.5 mètres (équivalent surface de réparation) : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres, revenir en marchant répétez 5 fois 3. 2' passes 1 touche au mur (ou avec coéquipier) 4. Sprint 10 mètres ligne droite, déviation 5 m 3x/côté alterner 5. 2' passes au mur (ou avec coéquipier), 2 touches obligatoires 6. 10x (alterner côté) : 10m jog, 10m sprint, pivot et déplacements défensifs sur 5m 7. 3' repos actif : Jonglage, inclure tête 8. 5 x têtes offensives libres 9. 5 x têtes offensives avec approche de 5 m et changement de direction pour s'ajuster au ballon 10. 5 x têtes défensives libres 11. 5 x têtes défensives avec approche de 5 m et changement de direction pour s'ajuster au ballon 12. 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	