

Protocole retour au jeu commotion Soccer 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	
- 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 - Plongeurs 	
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 Gardien de but



Stade 3

Contre-indications/limitations

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

Objectifs de la séance

Augmenter l'intensité

Activation	Aérobic	Autres
Avec équipe	Course avec ou sans ballon Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries	- 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	entraînement avec entraîneur de gardien Voir exemple ci-dessous

Commentaires

1. Accélérations sur 16.5 mètres (surface de réparation): 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres répétez 5 fois
3. Sprint 10 mètres ligne droite, 2 mètres décalée 3x/côté alterner
4. Sprint 11 mètre (point de réparation), reculer à 5,5 m (surface gardien), sprint au coin de la surface de réparation 5x/côté alterner
5. Repos actif, 5 minutes de jonglage (**sans la tête**)
6. 10x sprints fermer angle de but (placer 3 ballons en dehors de la surface de réparation et au signal doit aller à G-D ou milieu pour fermer l'angle, et peut se jeter au sol pour sécuriser le ballon)
7. 3 minutes, petites passes avec le mur ou un coéquipier, 2 touches obligatoires
8. 10 x 6 sec, 10 sec repos au signal déplacements gauche/droite/avant/arrière/au sol/saut
9. 3 minutes, petites passes avec le mur ou un coéquipier, 1 touche
10. 10 x sortie pour attraper un ballon aérien, sécuriser le ballon et relancer à la main vers cible ou coéquipier
11. 3 minutes, jongler en se donnant des défis (**sans la tête**)
12. Retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion

Soccer

Gardien de but



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 avec entraîneur de gardien ou Voir exemple ci-dessous
Commentaires	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 16.5 mètres (surface de réparation): 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres répétez 5 fois 3. Sprint 10 mètres ligne droite, 2 mètres décalée 3x/côté alterner 4. Sprint 11 mètre (point de réparation), reculer à 5,5 m (surface gardien), sprint au coin de la surface de réparation 5x/côté alterner 5. Repos actif, 5 minutes de jonglage (inclure tête) 6. 10x sprints fermer angle de but (placer 3 ballons en dehors de la surface de réparation et au signal doit aller à G-D ou milieu pour fermer l'angle, et peut se jeter au sol pour sécuriser le ballon) 7. 3 minutes, petites passes 1 touche, à chaque 5 faire 2 touches 8. 5 x têtes défensives libres lancées par entraîneur à moins de 10 mètres 9. Sortie sur tirs en échappés (1 v 1) 6x 10. Sortie sur centres avec un attaquant course 1^{er} poteau devant 6x (alterner gauche et droite) 11. Sortie sur centres avec un attaquant course 2^e poteau devant 6x (alterner gauche et droite) 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	