



Association québécoise
des médecins du sport
et de l'exercice

27 septembre 2017

Référence

[Consensus international sur les commotions cérébrales dans le sport—5e conférence internationale tenue à Berlin](#) – Octobre 2016

1. Il est possible d'entreprendre les étapes 1 et 2 avec des symptômes si ceux-ci N'AUGMENTENT PAS avec l'activité physique.
2. Tout passage à l'étape 3 devrait se faire SANS SYMPTÔMES
3. Une évaluation médicale est nécessaire AVANT TOUTE PRATIQUE AVEC CONTACT OU RISQUE DE COMMOTION
4. Le retour à l'apprentissage doit être complété avant l'étape 4.

PROTOCOLE DE RETOUR À L'EFFORT SUITE À UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

PATINAGE DE VITESSE COURTE PISTE

NOM DE L'ATHLÈTE : _____

L'athlète NE DOIT présenter AUCUN des signes/symptômes ci-bas pendant le test et pour les 24 heures suivantes avant de passer à l'étape subséquente :

- étourdissements
- maux de tête
- nausées/vomissements
- fatigue
- trouble d'équilibre
- sensibilité à la lumière ou au bruit
- plus émotif qu'à l'habitude
- concentration
- trouble de mémoire
- engourdissement
- anxiété
- tristesse
- irritabilité

Stade 1
Contre-indications/limitations
<ul style="list-style-type: none">- Activité physique- Activité intellectuelle intense, jeux sur ordinateur, Xbox, etc...- Maux de tête ou tout autre signe/symptôme...
Objectifs de la séance
<p>Repos complet sans symptôme pour 24 heures <u>MINIMUM 7 JOURS pour un athlète de moins de 18 ans et retour complet à l'école</u></p>

Stade 1B	
Limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - déséquilibre système nerveux autonome (sympathique/parasympathique) - Déséquilibre système visuel - Déséquilibre vestibulaire - Faiblesse contrôle cervical 	
Objectifs de la séance	
<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer le seuil aérobique sous maximal • Réadaptation du système sympathique/parasympathique • Réadaptation du système visuel • Programme cervical spécifique 	
Activation/Hors-glace	
Stade 2	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts 	<ul style="list-style-type: none"> - Chutes - Impacts
Objectifs de la séance	
Activité aérobique d'intensité légère, sans impact.	
Activation/Hors-glace (tr : 20min / r : 0 / Total=20min)	
Vélo stationnaire : 20 min. @ 75% FCmax	

Stade 3	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts 	<ul style="list-style-type: none"> - Chutes - Impacts
Objectifs de la séance	
<p>Augmenter l'intensité aérobie, débiter l'effort contre légère résistance, introduire mvts. spécifiques au sport. Reprendre ses sensations sur glace.</p>	
Activation/Hors-glace (tr: 22min / r : 31min / Total=53min)	
<p>Vélo stationnaire: 10' @65%VO2 + 3' @70%VO2 + 3' @80%VO2 + 3' @90%VO2 Up-downs tempo: 1x/ seconde pendant 1 minute Imitations gauche-droite: 2 X 15 reps.(2sec statique avant transfert)(r=1min) Repos : 30 minutes</p>	
REPRISE DE CONTACT AVEC LA GLACE	
<p>Grands tours relax, à l'extérieur du tracé (vitesse max=20sec/tour) Transfert de poids: 5 tours du tracé normal en conservant les deux patins en contact avec la glace (avancer à force de larges transferts de poids répétés). Agilité: 2 tours du tracé sur UNE SEULE JAMBE - DROITE (passer du carre intérieur à extérieur en alternance).</p>	

Stade 4	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts 	<ul style="list-style-type: none"> - Chutes
Objectifs de la séance	
<p>Intensité + agilité + coordination avec changements de direction et impacts</p>	
Activation/hors glace (tr: 17min / r : 9min / Total=26min)	
<p>Vélo stationnaire : 5min @ 75%VO2 Exercices d'échelle: 2 x toutes directions (avant/gauche/droit/arrière) (r=60sec) 5 sprints progressifs sur 20m (60-70-80-90-100% de vitesse max.) (r=4x30sec) Up-downs : 2 X (1 minute statique / 1 minute actif) (tempo= 1/sec) (r=3min) Navette rapide bande-mur: 2 X 10 touches (sens horaire+anti-horaire)(r=30sec) Sauts côté-à-côté : 3 X 20 reps.(2sec. statique avant transfert) (r= 2 X 1 min.)</p>	
Entraînement sur glace	
<p>Cercle laps : 3 X 5 tours «techniques» (lents+controlés) (r=1 minute) Repos 8 minutes Intervalles: 2 séries de (10 X 15"effort@100%FCmax : 15" repos).(r=5min.) Repos 8 minutes Départs progressifs: 3 fois(80-90-100% de l'intensité d'un départ de 500m)</p>	

Stade 5
Contre-indications/limitations
Maux de tête ou signes et symptômes
Objectifs de la séance
Reproduire le contexte du sport - Introduire la vitesse et vérifier les aptitudes à faire des dépassements tout en gérant les multiples facteurs environnementaux.
Activation / Hors-glace (tr: 7.5min / r : 2min / Total=9.5min)
Jogging modéré : 3 X (2tours de patinoire+1 sprint down-hill) (r=2x 1min.) Échauffement habituel
Entraînement sur glace
<p>Relais : progression a/n de la vitesse et de l'intensité des poussées.</p> <p>Vitesse : progression vers vitesse max. au tour (3), seul sur le tracé OU dernier.</p> <p>Dépassements : séquences de dépassements extérieurs (3), puis intérieurs (3).</p>

Stade 6
Contre-indications/limitations
Maux de tête ou signes et symptômes
Objectifs de la séance
Retour à la compétition / entraînement régulier
Activation / Hors-glace
Échauffement habituel
Entraînement sur glace
Programme d'entraînement normal d'équipe sans restriction