



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 retour à la compétition Snowboard Cross (SBX)

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 du stade
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 - Coups de tête
Objectifs du stade
Activité physique d'intensité légère
Exercices
Vélo stationnaire ou jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

Protocole retour à la compétition Snowboard Cross (SBX)

Stade 3	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts 	
Objectifs du stade	
Augmenter l'intensité et voir la tolérance à l'effort.	
Exercices	
Activation	Entraînement
Progressive 5-10 minutes de marche rapide, jogging lent ou vélo	Course à pied (sur tapis roulant ou piste) 20 minutes Intervalles Ex : 5 x 3' à 85% FCmax ou 75% VO2max, 2' repos

Stade 4	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Éviter les possibilités de contact avec autres planchistes - Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité) - Éviter les sauts et les virages brusques 	
Objectifs du stade	
Intensité + changements de direction avec sprints Retour à la musculation. Retour sur neige. Sensation de la planche ainsi que ses mouvements sur la surface enneigée.	
Gym	Sur neige
Exercices	
Voici un exemple	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 mètres : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 mètres répétez 5 fois 3. Sprint 15 mètres ligne droite, 5 mètres décalée 3x/côté alterner 4. Sprint 15 mètres, déviation 5 m, pas chassés 3m, sprint 5 mètres 5x/côté alterner 5. Repos actif, jouer avec une balle de tennis que l'on lance au mur ou un ballon de soccer avec les pieds 6. 10x sprints (alterner côté) avec pivot et déplacements de reculons 7. exercices de coordination avec échelles de vitesse ou avec balle de tennis à basse intensité, mais avec bonne exécution 8. 5 x 30" exercices de temps de réaction (déplacements sur commande ou signal visuel ou auditif : gauche/droite/avant/arrière/assis/debout/saut) avec 20" de repos entre 9. Retour au calme et étirements 	<p>Faire descente «relaxe» sur un parcours de difficulté : «facile» et «difficile»</p> <p>L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable. Éviter les sauts sur neige ou les acrobaties («tricks»).</p>
Commentaires	
Pour la musculation : rester en à 80% de 1 RM ou moins en évitant les sauts, les exercices d'haltérophilie et les exercices en positions inclinés ou avec la tête en bas des hanches (ex : back extension sur banc). Si pas de signes et symptômes ajouter un exercice	

Protocole retour à la compétition Snowboard Cross (SBX)

complexe par séance et intégrer les sauts en débutant par la corde à sauter en échauffement.

Stade 5

Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Éviter les possibilités de contact avec autres planchistes
- Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité)
- Éviter les sauts

Objectifs du stade

Intégrer virages dans l'entraînement sur neige

Activation

Activation dynamique

Entraînement

- 1- Faire descente «relaxe» sur un parcours de difficulté : «facile» et «difficile»
- 2- Faire entraînement technique de virages
- 3- Faires quelques descentes à vitesse modérée

Commentaires

L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable. Éviter les sauts sur neige ou les acrobaties («tricks»).

Stade 6

Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Éviter les possibilités de contact avec autres planchistes
- Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité)

Objectifs du stade

Intégrer les sauts et reprendre ses points de repères en mode «aérien»

Activation

Activation dynamique

Entraînement

- 1- Faire descente «relaxe» sur un parcours de difficulté : «facile» et «difficile»
- 2- Faire entraînement technique de sauts
- 3- Faires quelques descentes à vitesse modérée

Commentaires

L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable.

Stade 7

Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Éviter les possibilités de contact avec autres planchistes
- Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité)

Objectifs du stade

Combinaison entraînements de virages et sauts + augmentation de vitesse

Activation

Activation dynamique

Entraînement

- 1- Faire descente sans objectif de vitesse sur un parcours de difficulté : «très difficile» ou «extrême»
- 2- Faire entraînement avec combinaison sauts et virages
- 3- Faires quelques descentes à vitesse modérée

Commentaires

Protocole retour à la compétition Snowboard Cross (SBX)

L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable.

Stade 8	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Éviter les possibilités de contact avec autres planchistes - Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité) 	
Objectifs du stade	
Augmentation de la vitesse et de la difficulté des descentes pour approcher à la vitesse de compétition.	
Activation	Entraînement
Activation dynamique	1- Faire descente sans objectif de vitesse sur un parcours de difficulté : «très difficile» ou «extrême» 2- Faires quelques descentes à vitesse de compétition, seul (sans compétiteurs pour éviter les possibilités de contacts)
Commentaires	
Essayer d'aller sur des types de pistes qui ressemblent aux parcours de compétitions, faire les sauts tels que prévus dans les parcours	

Stade 9	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité) 	
Objectifs du stade	
Augmentation de la vitesse et de la difficulté des descentes pour approcher à la vitesse de compétition. Gérer les compétiteurs dans le parcours.	
Activation	Entraînement
Activation dynamique	1- Faire descente sans objectif de vitesse sur un parcours de difficulté : «très difficile» ou «extrême» 2- Faires quelques descentes à vitesse de compétition, avec un seul adversaire pour approcher du «mode compétition»
Commentaires	
Essayer d'aller sur des types de pistes qui ressemblent aux parcours de compétitions, faire les sauts tels que prévus dans les parcours	

