



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 au jeu commotion Football OL/DL



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	
Activation	Aérobie
	Vélo stationnaire 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

Protocole retour au jeu commotion

Football

OL/DL



Stade 3		
Contre-indications/limitations		
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts 		
Objectifs de la séance		
Augmenter l'intensité Reprise de la musculation possible Équipement : aucun casque ni épaulettes		
Activation	Aérobie	Technique
Pré-activation : non	Vélo Intervalles 2 x 10 x 15" à 100% FCmax ou 120% VO2max, 15" repos entre rép et 3' repos entre séries	- OL : footing (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux, - DL : footing (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ «chute», drills de bras) Temps de réaction avec mvt de départ du ballon appel QB
Activation avec équipe		
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

Football

OL/DL



Stade 4	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Peut donner contact, mais pas en recevoir 	
Objectifs de la séance	
Intensité + déplacements spécifiques football avec sprints et aspects technico-tactique ou situation «contrôlées» de jeu «shake your brain» Équipement : casque sans épaulettes	
Activation	Entraînement
Pré-activation : oui	Participe à individuel et unités spéciales (sans contact) Voir ci-dessous pour durant run shell pass shell 12 v 12
Activation avec équipe	
OL	DL
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 10 yds 5x 3. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. «Rayonnement» placer 4 cônes en ligne et un à 5 yds départ au cône de 5 yds et aller au cône nommé par intervenant 6. Repos 5' 7. «Lingot» ; 3 lingots, aller retour 8. temps de réaction + footing (10x) (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux 9. Drill de mains dans matelas 4x30" 10. retour au calme et étirements 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 10 yds 5x 3. Échelles avec temps de réaction (attraper ballon) 2' 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. «Star drill» revenir au centre à chaque déplacement (avant, arrière, gauche, droite, diagonale avant ou arrière, g et d ou 1-2-3-4) au signal 6. Repos 5' 7. Drill de cerceau : courir autour du grand cerceau avec inclinaison vers le centre et levant le bras intérieur (4x/sens) 8. temps de réaction + footing (10x) (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ sous «chute», drills de bras) 5x 9. «One-man-Sled» : plaquer la sled (5x) 10. retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion Football OL/DL



Stade 5	
Contre-indications/limitations	
- Maux de tête ou signes et symptômes	
Objectifs de la séance	
Intensité + déplacements spécifiques football + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu	
Équipement : casque et épaulettes	
Activation	Entraînement
Avec équipe	entraînement avec équipe ou Voir exemple ci-dessous
Commentaires	
OL	DL
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds: 60-70-80-90-100% 2. Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe 3. Sprints max ligne droite 10 yds répétez 5 fois 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. Croix de 5 yds (avant, arrière, gauche, droite, diagonale avant ou arrière, g et d ou 1-2-3-4) au signal 6. Repos 5' 7. temps de réaction + footing (10x) (déplacement spécifique de la ligne), déplacement latéraux) 8. 1v1 frapper et défendre adversaire 2' 9. Positions sur la ligne avec coéquipiers contre adversaires (3v3) avec cible à protéger 10. retour au calme et étirements 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Échelles avec temps de réaction (attraper ballon) 3. Sprints max ligne droite 10 yds répétez 5 fois 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. Croix de 5 yds (avant, gauche, droite, diagonale avant g et d ou 1-2-3-4) au signal 6. Repos 5' 7. temps de réaction + footing (10x) (poursuites vers QB, «sand bag», position de départ sous tuyaux, drills de bras) 8. 1v1 frapper et défendre adversaire 2' 9. Positions sur la ligne avec coéquipiers contre adversaires (3v3) avec cible à attaquer 10. 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