



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 QB (quart-arrière)/K (botteur)



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	
- 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 Équipement : aucun		
Activation	Aérobie	Technique
	Jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	- QB : Lancer le ballon dans techniques individuelles sans déplacement ou course - K : aucune technique

Protocole retour au jeu commotion Football

QB (quart-arrière)/K (botteur)



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		
Équipement : aucun casque ni épaulettes		
Activation	Aérobie	Technique
Pré-activation : non	Jogging Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries	- QB : pratique régulière sans équipement (entraîneur doit valider capacités cognitives et d'ajustements des jeux et de leur exécution). Pass shell ok, individuel ok - K : botter dégagement et précision selon pratique habituelle + 5' footing sur échelle avec temps de réaction (attraper) + proprioception unipodal bilat. 3'
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)		

Stade 4	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Aucun contact 	
Objectifs de la séance	
Intensité + déplacements spécifiques football avec sprints et aspects techniques ou situation «contrôlées» de jeu «shake your brain»	
Équipement : complet	
Activation	Entraînement
Avec équipe	Avec équipe ou entraînement habituel
Commentaires	
Éliminer toute possibilité de contact !!!	

Protocole retour au jeu commotion Football

QB (quart-arrière)/K (botteur)



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 Idem étape 4
Commentaires	
<ul style="list-style-type: none"> - répéter étape 4, c'est à dire faire deux entraînements complets avant retour en match - à cette étape (5), possibilité de contacts 	

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	
Commentaires	