



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 REC/DB



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 Équipement : aucun	
Activation	Aérobie
	Jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max

Protocole retour au jeu commotion

Football

REC/DB



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
Avec équipe	Jogging Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5' - footing sur échelle avec temps de réaction (attraper) (DB en faire certaines de reculons) 2. - REC : piétinement (dig) au signal attraper le ballon 10x - DB : backpedal 10 yds, attrape le ballon, pause 2 sec, sprint 10 yds 10x 3. sprints de 30 verges avec «Hail Mary» 5x
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

REC/DB



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 : casque sans épaulettes	
Activation	Entraînement
Avec équipe	Participe à individuel et unités spéciales (sans contact) Voir ci-dessous pour durant run shell pass shell 12 v 12
REC	DB
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 yds 5x 3. Exercice de proprioception Equilibre unipodal 1' par jambe 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. Tracés : 6 short, 6 medium, 6 long au choix mix in-out 6. Repos 5' 7. Miroir : 1v1 avec un adversaire face à face 2 verges, sur 15 yds de large duel de feintes doit déjouer le DB 4 x 15" 8. Tracés avec adversaire en poursuite (pas contact) : 6 short, 6 medium, 6 long au choix 9. 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 20 yds 5x 3. Exercice de proprioception Equilibre unipodal 1' par jambe 4. Backpedal 5 yds, pivot, sprint 10 yds ligne droite, 3x/côté alterner pivot G/D 5. Tracés : (5 short, 5 medium, 5 long au choix) 6. Repos 5' 7. Miroir : 1v1 avec un adversaire face à face 2 verges, sur 15 yds de large duel de feintes doit déjouer le REC 4 x 15" 8. Tracés avec adversaire en poursuite (pas contact): s'ajusté au tracé d'un receveur (lecture de tracé) (6 short, 6 medium, 6 long au choix) 9. retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion

Football

REC/DB



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	
REC	DB
<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélérations sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 yds 5x 3. Exercice de proprioception Equilibre unipodal 1' par jambe 4. Sprint 10 yds ligne droite, 5 yds décalée 3x/côté alterner 5. Tracés avec adversaire en poursuite : 6 short, 6 medium, 6 long au choix mix in-out 6. Repos 5' 7. Miroir : 1v1 avec un adversaire face à face 2 yds, sur 15 yds de large duel de feintes doit déjouer le DB 4 x 15" 8. «Bump and run» : ajuster tracé en fonction de contact avec DB, attraper le ballon 5x 9. 1vs1 techniques de bras (DB) 4 x 15" 10. retour au calme et étirements 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Accélérations sur 20 yds : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20 yds 5x 3. Exercice de proprioception Equilibre unipodal 1' par jambe 4. Backpedal 5 verges, pivot, sprint 10 verges ligne droite, 3x/côté alterner pivot G/D 5. Tracés avec adversaire : 6 short, 6 medium, 6 long au choix, jouer le ballon 6. Repos 5' 7. Miroir : 1v1 avec un adversaire face à face 2 yds, sur 15 yds de large duel de feintes doit déjouer le DB 4 x 15" 8. «Bump and run» : lecture de tracé et pousser adversaire 5x 9. 1vs1 techniques de bras (REC) 4 x 15" 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	