



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 Hockey Gardien de but



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.

<b>Stade 1</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- <b>Toute activité physique et signes et symptômes</b>
<b>Objectifs de la séance</b>
<b>Repos complet sans symptômes pour 24 heures</b> <b><u>MINIMUM 7 JOURS pour un athlète de moins de 18 ans et retour complet à l'école</u></b>

<b>Stade 2</b>		
<b>Contre-indications/limitations</b>		
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b> - <b>Contacts</b>		
<b>Objectifs de la séance</b>		
<b>Activité physique d'intensité légère hors glace</b> <b>Équipement : aucun + bâton et balle, patins et protèges lames pour partie technique</b>		
<b>Activation</b>	<b>Aérobic</b>	<b>Technique</b>
5 minutes 50%FCmax ou 45% VO2max	Vélo 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	- Travail avec balle au mur ou 2x2, 5 fois chacun - Lancer main droite, attrape main droite - Lancer main gauche, attrape gauche - Lancer droite attrape gauche - Lancer gauche attrape droite

# Protocole retour au jeu commotion Hockey Gardien de but



## Stade 3

### Contre-indications/limitations

- Maux de tête ou signes et symptômes
- Contacts

### Objectifs de la séance

Augmenter l'intensité hors glace

Équipement : aucun

Activation	Aérobic	Technique/Autre
5 minutes vélo 50%FCmax ou 45% VO2max	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"> <li>1. travail d'échelle avec temps de réaction (attraper une balle de tennis) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fois de face deux pieds par carré</li> <li>• 2 en «icky shuffle»</li> </ul> </li> <li>2. Travail de passes avec balle 10x coup droit + 10x revers</li> <li>3. Travail de contrôle sur place de rondelle avec balle (manier) option sur patins avec protège lames</li> <li>4. Travail avec balle au mur ou 2x2, 5 fois chacun <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer main droite, attrape main droite</li> <li>- Lancer main gauche, attrape gauche</li> <li>- Lancer droite attrape gauche</li> <li>- Lancer gauche attrape droite</li> </ul> </li> </ol>

### 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 valsava (assurer l'expiration à l'effort)

# Protocole retour au jeu commotion

## Hockey Gardien de but



### Stade 4

#### Contre-indications/limitations

- **Maux de tête ou signes et symptômes**
- **Aucun contact «aléatoire»**
- **Aucun tir contre gardien**
- **Aucune mise en échec**

#### Objectifs de la séance

**Intensité + changements de direction + technique spécifique + retour au patin**

«shake your brain»

**Équipement :**

**Hors glace : masque, jambières**

**Sur glace : patins, jambières, gants, bâton et masque**

#### Activation

15 minutes de patin libre  
sans possibilité de contacts  
Avec équipement  
Ajouter des déplacements  
de gardien (t-push, shuffle,  
avant/arrière)

Si ça va bien sortir la  
rondelle de la zone derrière  
le but 10x côté droit, et 10x  
côté gauche sans  
opposition

#### Entraînement

1. Accélération sur 10 m (zone de gardien à haut des cercles d'engagement) : 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 15 m (zone de gardien à haut des cercles d'engagement) 5x
3. Déplacements techniques au signal de l'entraîneur (t-push, shuffle, avant/arrière) 5 x 10 secondes, 30 secondes de repos
4. Déplacements au signal de l'entraîneur central et diagonal, position de base et reculer et gardant le but comme point de repère, 10 x
5. Idem à #3, mais rajouter option au sol et debout 5 x 10 secondes
6. Repos 5'
7. Duels de feintes\* contre un joueur, 1 v 1 mais sans tir (10 fois) :
8. Sortie derrière le but avec déblayage de la rondelle, joueur adverse approche, mais ne va pas au contact\* cible coéquipier 5x/côté
9. Hors glace sans souliers : Exercice de proprioception Équilibre unipodal 1' par jambe  
retour au calme et étirements

#### Commentaires

- \* pour jeunes joueurs faire avec un entraîneur pour assurer un contrôle de la situation
- Reprise de la musculation incluant l'entraînement en puissance et pliométrie (sauts)
- Éviter les exercices 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 Hockey Gardien de but



<b>Stade 5</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Intensité + déplacements spécifiques + aspects technique + contacts + situations «aléatoires» de jeu</b> <b>Situation de tirs</b> <b>Équipement : complet</b>	
<b>Activation (sur glace)</b>	<b>Entraînement Sur glace</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sortie derrière le but avec déblayage de la rondelle, joueur adverse approche, mais ne va pas au contact* cible coéquipier 5x/côté</li> <li>• Situation de tir (3 x par tir : poignet, balayé et frappé):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tireur stationnaire</li> <li>- En échappé</li> </ul> </li> <li>• 2 v 1 (5-10x)</li> <li>• Tir voilé (5-10x)</li> <li>• Jeu des rebonds (10x):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 tireur</li> <li>- 2-6 joueurs viennent au rebond</li> </ul> </li> </ul>	<b>entraînement avec équipe</b>
<b>Commentaires</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- * pour jeunes joueurs faire avec un entraîneur pour assurer un contrôle de la situation</li> <li>- Vérifier que l'athlète peut faire de la prise d'information adéquate de jeu et que les aspects techniques qui lui sont demandés sont au bon niveau</li> <li>- Reprise de la musculation habituelle</li> </ul>	

<b>Stade 6</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Retour à la compétition</b>	
<b>Entraînement</b>	
Activités normales d'équipe sans restriction	