



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 Soccer 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.

| Stade 1 | |
|--|--|
| Contre-indications/limitations | |
| - 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 | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Contacts - Coups de tête - Plongeurs | |
| Objectifs de la séance | |
| Activité physique d'intensité légère | |
| Activation | Aérobic |
| | Vélo stationnaire ou jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max |

Protocole retour au jeu commotion Soccer Gardien de but



Stade 3

Contre-indications/limitations

- **Maux de tête ou signes et symptômes**
- **Contacts**
- **Coups de tête**
- **Plongeurs**

Objectifs de la séance

Augmenter l'intensité

| Activation | Aérobic | Autres |
|-------------|--|---|
| Avec équipe | Course avec ou sans ballon Intervalles 3 x 5 x 30" à 100% FCmax ou 110% VO2max, 30" repos entre rép et 3' repos entre séries | - 5' jonglages - 10 passes/pied 2 touches de balle minimum - 10 passes/pied 1 touche de balle maximum |

Stade 4

Contre-indications/limitations

- **Maux de tête ou signes et symptômes**
- **Contacts**
- **Coups de tête**

Objectifs de la séance

Intensité + déplacements spécifiques soccer avec sprints et aspects techniques ou situation «contrôlées» de jeu

| Activation | Entraînement |
|-------------|---|
| Avec équipe | entraînement avec entraîneur de gardien Voir exemple ci-dessous |

Commentaires

1. Accélération sur 16.5 mètres (surface de réparation): 60-70-80-90-100%
2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres répétez 5 fois
3. Sprint 10 mètres ligne droite, 2 mètres décalée 3x/côté alterner
4. Sprint 11 mètre (point de réparation), reculer à 5,5 m (surface gardien), sprint au coin de la surface de réparation 5x/côté alterner
5. Repos actif, 5 minutes de jonglage (**sans la tête**)
6. 10x sprints fermer angle de but (placer 3 ballons en dehors de la surface de réparation et au signal doit aller à G-D ou milieu pour fermer l'angle, et peut se jeter au sol pour sécuriser le ballon)
7. 3 minutes, petites passes avec le mur ou un coéquipier, 2 touches obligatoires
8. 10 x 6 sec, 10 sec repos au signal déplacements gauche/droite/avant/arrière/au sol/saut
9. 3 minutes, petites passes avec le mur ou un coéquipier, 1 touche
10. 10 x sortie pour attraper un ballon aérien, sécuriser le ballon et relancer à la main vers cible ou coéquipier
11. 3 minutes, jongler en se donnant des défis (**sans la tête**)
12. Retour au calme et étirements

Protocole retour au jeu commotion

Soccer

Gardien de but



| Stade 5 | |
|---|--|
| Contre-indications/limitations | |
| - Maux de tête ou signes et symptômes | |
| Objectifs de la séance | |
| Intensité + déplacements spécifiques soccer + aspects technique + coups de tête (contacts) ou situations «aléatoires» de jeu | |
| Activation | Entraînement |
| Avec équipe | entraînement avec équipe ou avec entraîneur de gardien ou Voir exemple ci-dessous |
| Commentaires | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Accélération sur 16.5 mètres (surface de réparation): 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 16.5 mètres répétez 5 fois 3. Sprint 10 mètres ligne droite, 2 mètres décalée 3x/côté alterner 4. Sprint 11 mètre (point de réparation), reculer à 5,5 m (surface gardien), sprint au coin de la surface de réparation 5x/côté alterner 5. Repos actif, 5 minutes de jonglage (inclure tête) 6. 10x sprints fermer angle de but (placer 3 ballons en dehors de la surface de réparation et au signal doit aller à G-D ou milieu pour fermer l'angle, et peut se jeter au sol pour sécuriser le ballon) 7. 3 minutes, petites passes 1 touche, à chaque 5 faire 2 touches 8. 5 x têtes défensives libres lancées par entraîneur à moins de 10 mètres 9. Sortie sur tirs en échappés (1 v 1) 6x 10. Sortie sur centres avec un attaquant course 1^{er} poteau devant 6x (alterner gauche et droite) 11. Sortie sur centres avec un attaquant course 2^e poteau devant 6x (alterner gauche et droite) 12. 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 | |