



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 à la compétition Ski alpin



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.

<b>Stade 1</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- Activité physique et signes et symptômes	
<b>Objectifs du stade</b>	
Repos complet sans symptômes pour 24 heures	
<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>	
- Maux de tête ou signes et symptômes - Chutes	
<b>Objectifs du stade</b>	
Activité physique d'intensité légère	
<b>Exercices</b>	
Vélo stationnaire ou jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	

<b>Stade 3</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- Maux de tête ou signes et symptômes - Chutes	
<b>Objectifs du stade</b>	
Augmenter l'intensité et voir la tolérance à l'effort.	
<b>Exercices</b>	
Activation	Entraînement
Progressive 5-10 minutes de marche rapide, jogging lent ou vélo	Course à pied (sur tapis roulant ou piste) 20 minutes Intervalles Ex : 5 x 3' à 85% FCmax ou 75% VO2max, 2' repos

# Protocole retour à la compétition Ski alpin



<b>Stade 4</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maux de tête ou signes et symptômes</li> <li>- Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs</li> <li>- Avoir des conditions climatiques idéales (éviter neige molle et mauvaise visibilité)</li> </ul>	
<b>Objectifs du stade</b>	
Intensité + changements de direction avec sprints Retour à la musculation. Retour sur neige en ski libre. Feeling des skis ainsi que ses mouvements sur la surface.	
<b>Gym</b>	<b>Sur neige</b>
<b>Exercices</b>	
Voici un exemple	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20m : 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Sprints max ligne droite 20m répétez 5 fois</li> <li>3. Sprint 15m ligne droite, 5m décalée 3x/côté alterner</li> <li>4. Sprint 15m , déviation 5 m, pas chassés 3m, sprint 5m 5x/côté alterner</li> <li>5. Repos actif, jouer avec une balle de tennis que l'on lance au mur ou un ballon de soccer avec les pieds</li> <li>6. 10x sprints (alterner côté) avec pivot et déplacements de reculons</li> <li>7. exercices de coordination avec échelles de vitesse ou avec balle de tennis à basse intensité, mais avec bonne exécution</li> <li>8. 5 x 30'' exercices de temps de réaction (déplacements sur commande ou signal visuel ou auditif : gauche/droite/avant/arrière/assis/debout/saut) avec 20'' de repos entre</li> <li>9. Retour au calme et étirements</li> </ol>	Faire descente en ski libre à vitesse modérée sur une piste de difficulté : «facile» à «difficile» 4-5  L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable.  Éviter les sauts sur neige
<b>Commentaires</b>	
Pour la musculation : rester en à 80% de 1 RM ou moins en évitant les sauts, les exercices d'haltérophilie et les exercices en positions inclinés ou avec la tête en bas des hanches (ex : extension du dos sur banc). Si pas de signes et symptômes ajouter un exercice complexe par séance et intégrer les sauts en débutant par la corde à sauter en échauffement.	

# Protocole retour à la compétition Ski alpin



<b>Stade 5</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maux de tête ou signes et symptômes</li> <li>- Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs</li> <li>- Avoir des conditions climatiques idéales (neige molle et mauvaise visibilité)</li> </ul>	
<b>Objectifs du stade</b>	
Intégrer éducatifs de base et parcours faciles	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Activation dynamique	1-Faire descentes en ski libre sur une piste de difficulté : «facile» à «difficile» x2 2-Faire éducatifs de base en ski 3-Faire descentes dans un parcours de difficulté «facile» à «moyenne» x2
<b>Commentaires</b>	
Éviter les sauts sur neige. Retour au programme de préparation physique «hors neige» régulier	

<b>Stade 6</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maux de tête ou signes et symptômes</li> <li>- Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs</li> <li>- Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité)</li> </ul>	
<b>Objectifs du stade</b>	
Augmentation de la difficulté et/ou la vitesse des parcours Retour au volume d'entraînement (en durée ou en descentes) habituel Intégrer les sauts et reprendre ses points de repères en mode «aérien» (au besoin, épreuves de vitesse)	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Activation dynamique Retour à l'échauffement régulier	1-Faire descentes en ski libre : augmenter la vitesse ou la difficulté de terrain x 2-3 2-Faire descentes dans un parcours de difficulté «moyenne» à «difficile» x 6-10

<b>Stade 7</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- Maux de tête ou signes et symptômes	
<b>Objectifs du stade</b>	
Augmentation de la vitesse et de la difficulté des descentes pour approcher à la vitesse de compétition sur parcours de compétition	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Activation dynamique Échauffement régulier	Retour à l'entraînement régulier * Faires quelques descentes à vitesse de compétition x 4-6
<b>Commentaires</b>	
Simulation de course	

# Protocole retour à la compétition Ski alpin



<b>Stade 8</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- Maux de tête ou signes et symptômes
<b>Objectifs du stade</b>
Retour à la compétition, sans restrictions
<b>Entraînement</b>
Comme la routine habituelle