



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
- 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 du stade	
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 - Chutes	
Objectifs du stade	
Activité physique d'intensité légère	
Exercices	
Vélo stationnaire ou jogging 20 minutes 75% FCmax ou 65%VO2max	

Stade 3	
Contre-indications/limitations	
- Maux de tête ou signes et symptômes - Chutes	
Objectifs du stade	
Augmenter l'intensité et voir la tolérance à l'effort.	
Exercices	
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



Stade 4	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs - Avoir des conditions climatiques idéales (éviter neige molle et mauvaise visibilité) 	
Objectifs du stade	
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.	
Gym	Sur neige
Exercices	
<p style="text-align: center;">Voici un exemple</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Accélérations sur 20m : 60-70-80-90-100% 2. Sprints max ligne droite 20m répétez 5 fois 3. Sprint 15m ligne droite, 5m décalée 3x/côté alterner 4. Sprint 15m , déviation 5 m, pas chassés 3m, sprint 5m 5x/côté alterner 5. Repos actif, jouer avec une balle de tennis que l'on lance au mur ou un ballon de soccer avec les pieds 6. 10x sprints (alterner côté) avec pivot et déplacements de reculons 7. exercices de coordination avec échelles de vitesse ou avec balle de tennis à basse intensité, mais avec bonne exécution 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 9. Retour au calme et étirements 	<p>Faire descente en ski libre à vitesse modérée sur une piste de difficulté : «facile» à «difficile» 4-5</p> <p>L'athlète peut juger du type de piste dans lequel il/elle se sent confortable.</p> <p>Éviter les sauts sur neige</p>
Commentaires	
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



Stade 5	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs - Avoir des conditions climatiques idéales (neige molle et mauvaise visibilité) 	
Objectifs du stade	
Intégrer éducatifs de base et parcours faciles	
Activation	Entraînement
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
Commentaires	
Éviter les sauts sur neige. Retour au programme de préparation physique «hors neige» régulier	

Stade 6	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes - Éviter les possibilités de contact avec autres skieurs - Avoir des conditions climatiques idéales (éviter glace et mauvaise visibilité) 	
Objectifs du stade	
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)	
Activation	Entraînement
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

Stade 7	
Contre-indications/limitations	
<ul style="list-style-type: none"> - Maux de tête ou signes et symptômes 	
Objectifs du stade	
Augmentation de la vitesse et de la difficulté des descentes pour approcher à la vitesse de compétition sur parcours de compétition	
Activation	Entraînement
Activation dynamique Échauffement régulier	Retour à l'entraînement régulier * Faires quelques descentes à vitesse de compétition x 4-6
Commentaires	
Simulation de course	

Protocole retour à la compétition Ski alpin



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