

# PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

## APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE



- Vous devez respecter la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées.
- Lorsque vous êtes prêt à revenir au jeu, suivez ces étapes en y allant progressivement.
- Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape.
- Si vous éprouvez de nouveau des symptômes, cessez toute activité. Reposez-vous jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes durant 24 heures, puis reprenez à l'étape précédente.
- Si les symptômes ne se résolvent pas ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin sans tarder.

### ÉTAPE 1

#### Légers exercices de conditionnement

- AUCUN CONTACT;
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Enchaîner avec 15 à 20 minutes d'entraînement pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation.

### ÉTAPE 2

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement

- AUCUN CONTACT; Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement (20 à 30 minutes);
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.

### ÉTAPE 3

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et avec un coéquipier

- AUCUN CONTACT;
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance;
- Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au sport;
- Commencer les exercices de lancers, de coups de pieds et de passes avec un coéquipier;
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.

### ÉTAPE 4

#### Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; en équipe

- AUCUN CONTACT. AUCUN JEU DIRIGÉ;
- Reprendre les exercices et les durées d'entraînement habituelles;
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport;
- Hausser graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.

### ÉTAPE 5

#### Entraînement complet avec contact physique

- CONTACT MÊLÉES;
- Reprendre l'entraînement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entraînement sans symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu;
- Les entraîneurs doivent s'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel et qu'il a confiance en ses moyens pour reprendre le jeu.

### ÉTAPE 6

#### Retour à la compétition

*Source : Hôpital de Montréal pour enfants*