

## REPRENDRE LE FOOTBALL APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé d'utiliser la stratégie suivante avant un plein retour au jeu. Vous devez respecter toute la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées. Vous pouvez entreprendre les étapes suivantes si vous n'avez éprouvé aucun symptôme au repos depuis au moins 5 à 7 jours.

Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape. Si vous éprouvez de nouveau des symptômes à n'importe quel moment durant cette remise en forme, cessez toute activité physique. Reposez-vous jusqu'à ce que vous n'avez plus de symptômes durant 24 heures, puis reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin.

### 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 cardio-vasculaire pouvant comporter: vélo stationnaire, exerciceur elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.
- Intensité: 50%

### ÉTAPE 2: CONDITIONNEMENT ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

#### • AUCUN CONTACT.

- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement cardio-vasculaire (20 à 30 minutes).
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au football: jeux de pieds, course, parcours autour de cônes et de joueurs fantômes, lancers et réceptions sur place.
- Intensité: 50%

### ÉTAPE 3: CONDITIONNEMENT ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL PRATIQUÉES INDIVIDUELLEMENT ET AVEC UN COÉQUIPIER

#### • AUCUN CONTACT.

- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Commencer les exercices avec un partenaire: lancers et réceptions dynamiques, passes de main à main, un contre un receveur contre défenseur.
- Commencer à revoir les stratégies de jeu en attaque et en défense au ralenti.
- Intensité: 75%

### ÉTAPE 4: CONDITIONNEMENT, HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL ET PRATIQUES EN ÉQUIPE

#### • AUCUN CONTACT NI AUCUNE MÊLÉE.

- Reprendre les mêmes durées de pratiques et d'entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Faire des exercices de passes: tracés, passes de main à main, lancers et réceptions dynamiques.
- Continuer avec les stratégies d'attaque et de défense au ralenti.
- Revoir les techniques de blocage et de placage. Se concentrer sur les habiletés requises.
- Intensité: 75-90%

### ÉTAPE 5: PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

#### • CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS

- Effectuer une pratique complète en occupant votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin de l'entraînement sans avoir éprouvé de symptômes, discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.
- Intensité: 90-100%

#### Avant d'entreprendre l'étape suivante, il faut que:

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel.
- L'enfant ou l'adolescent ait confiance en ses moyens de retour au jeu.

### ÉTAPE 6: RETOUR À LA COMPÉTITION.