



FOOTBALL

LE RETOUR AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES/SPORTS APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé de respecter les étapes suivantes avant un retour complet aux activités physiques/sports.

- Vous devez avoir complété la période recommandée de restriction d'activités.
- Vous ne devriez avoir aucun symptôme depuis quelques jours, ou avoir été conseillé par un médecin ou un spécialiste des commotions cérébrales avant de débiter les étapes suivantes.
- Une autorisation écrite peut être exigée avant le retour complet aux activités/compétitions.
- Il devrait s'écouler environ 24 heures ou plus entre chaque étape. Si les symptômes réapparaissent à n'importe quel moment, cessez l'entraînement. Reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes aient disparu pendant 24 heures. Ensuite, reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, consultez un médecin ou un spécialiste en commotion cérébrale.

RETOUR AU FOOTBALL APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

DIRECTIVES



EFFORT
50 %

ÉTAPE 1 EXERCICES LÉGERS DE CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaînez avec un entraînement cardio de 15-20 minutes pouvant comporter : vélo stationnaire, exerciceur elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.



50 %
EFFORT

ÉTAPE 2 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

- **AUCUN CONTACT.**
- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmentez l'intensité et la durée de l'entraînement cardio à 20-30 minutes.
- Commencez les exercices d'habiletés individuelles spécifiques au football : jeux de pieds, course, parcours autour de cônes et de joueurs fantômes, lancers et réceptions sur place.



EFFORT
75 %

ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU FOOTBALL PRATIQUÉES AVEC UN COÉQUIPIER

- **AUCUN CONTACT.**
- Augmentez la durée de l'entraînement à 60 minutes. Commencez l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Commencez les exercices avec un partenaire : lancers et réceptions dynamiques, passes de main à main, un contre un, receveur contre défenseur.
- Commencez à revoir les stratégies de jeu en attaque et en défense au ralenti.



EFFORT
75-90 %

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

- **AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.**
- Reprenez les mêmes durées de pratiques et entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Faites des exercices de passes : tracés, passes de main à main, lancers et réceptions dynamiques.
- Continuez avec les stratégies d'attaque et de défense à un rythme normal.

Passer à l'étape 5 seulement si un retour complet aux activités cognitives et académiques a été effectué sans mesures d'adaptation.



EFFORT
90-100 %

ÉTAPE 5 PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

- **CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.**
- Effectuez une pratique complète en reprenant 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.
- Revoyez les techniques de blocage/placage. Concentrez-vous sur les habiletés requises.

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

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



EFFORT
100 %

ÉTAPE 6 RETOUR COMPLET AUX ACTIVITÉS/COMPÉTITIONS.