



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 AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES/SPORTS 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.



EFFORT
50 % – 60%

ÉTAPE 2 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT 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 spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.



EFFORT
75 %

ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES EFFECTUÉES 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.
- Continuez à pratiquer en solo les exercices d'habileté spécifiques au sport.
- Commencez les exercices avec un coéquipier : lancers, coups de pieds et passes.
- Commencez les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.



EFFORT
75-90 %

ÉTAPE 4 CONDITIONNEMENT, HABILITÉS SPÉCIFIQUES, PRATIQUES EN ÉQUIPE

• AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.

- Reprenez les mêmes durées de pratiques et d'entraînements et pratiques en équipe qu'avant la blessure.
- Augmentez l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport, tel que requis.
- Rehaussez graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.

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 COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

• CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.

- Effectuez une pratique complète. Si vous arrivez à la fin de l'entraînement sans avoir éprouvé de symptômes, discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.

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.