

# GYMNASTIQUE/ CHEERLEADING



## 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 À LA GYMNASTIQUE/CHEERLEADING APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

## DIRECTIVES



EFFORT  
50 %

### ÉTAPE 1 EXERCICES LÉGERS DE CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL

- 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 À LA GYMNASTIQUE/CHEERLEADING EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

- 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. **AUCUN SAUT.**
  - Gymnastique : légers exercices au sol, roulades, équilibre, solos de danse au ralenti.
  - *Cheerleading* : Scandes (*cheers* et chants) sur les lignes de côté. Seuls les mouvements de bras sont permis.



EFFORT  
75 %

### ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET PRATIQUES DE GYMNASTIQUE OU DE CHEERLEADING DE NIVEAU DÉBUTANT 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.
- Gymnastique : commencez les roues, les rondades et les sauts par renversement.
- *Cheerleading* : continuez avec les scandes sur les lignes de côté. Ajoutez les mouvements de tête rapides.
  - Commencez les danses de niveau débutant à intermédiaire.
  - Aucun *stunt* à risque de chute ou de contact.



EFFORT  
75-90 %

### ÉTAPE 4 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET PRATIQUES DE GYMNASTIQUE OU CHEERLEADING DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE EN ÉQUIPE

- Reprenez les mêmes durées de pratiques et entraînements qu'avant la blessure.
- Gymnastique :
  - Commencez les exercices de *tumbling* avec un maximum de 2 acrobaties.
- *Cheerleading* :
  - Commencez les *stunts* de niveau débutant.
  - Commencez les projections (*tosses*) de niveau débutant.
  - Continuez les scandes sur les lignes de côté, faites progresser les chants.

**Passez 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 RETOUR AU NIVEAU DE PRATIQUE ANTÉRIEUR À LA BLESSURE

- **CONTACTS PERMIS.**
- Participez à 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 aux activités.

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

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète est revenu à son niveau d'habiletés antérieures à la blessure.
- L'enfant ou l'adolescent ait confiance en ses moyens de retour à la gymnastique ou au *cheerleading*.



EFFORT  
100 %

### ÉTAPE 6 RETOUR COMPLET AUX ACTIVITÉS/COMPÉTITIONS.