



HOCKEY

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 HOCKEY APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

DIRECTIVES



EFFORT
50 %

ÉTAPE 1 EXERCICES LÉGERS DE CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL

- **AUCUN CONTACT HORS DE LA GLACE.**
- 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 HOCKEY EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

- **HORS DE LA GLACE. 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 hockey: maniement du bâton et lancers.



EFFORT DE
PATINAGE
50 %

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

- **SUR LA GLACE. 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 de patinage: déplacements avant/arrière, arrêts et départs, travail avec les cônes.
- Commencez les exercices sur glace avec un partenaire: passes, lancers sur le gardien et autres exercices spécifiques tels que les mises en jeu et les déviations.



EFFORT DE
PATINAGE
75 %

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

- **SUR LA GLACE. AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.**
- Reprenez les mêmes durées de pratiques et d'entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Pratiquez les passes en équipe, les lancers et les techniques individuelles en défense.
- Pratiquez les percées, les jeux à 3 contre 2, 2 contre 1 et la couverture défensive.
- Pratiquez les jeux d'attaque et les jeux défensifs.

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



EFFORT DE
PATINAGE
90-100 %

ÉTAPE 5 PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

- **SUR LA GLACE. 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.
- Si applicable à votre niveau de jeu, revoyez les techniques de mise en échec et de protection. 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.