



# RUGBY

## 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.

# REPRENDRE LE RUGBY 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, exercice elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.



EFFORT  
50 % – 60%

### ÉTAPE 2 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU RUGBY 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 rugby : jeux de pieds, courses, passes et réceptions sur place, coups de pied.



EFFORT  
75 %

### ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU RUGBY 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 mais sans contacts. Lancers et réceptions dynamiques.
- Commencez à revoir les stratégies de jeu en attaque et en défense au ralenti.



EFFORT  
75-90 %

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

#### • AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.

- Reprenez les mêmes durées de pratiques et d'entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Pratiquez les exercices en équipe : formations, passes dynamiques, entraînement en équipe sans opposition, alignements sans contacts.
- Pratiquez les stratégies d'attaque et de défense à un rythme normal.

**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 PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

#### • CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.

- Effectuez une pratique complète en reprenant votre place dans l'alignement. Exercices avec les sacs, participation en direct dans les *rucks*, *mauls* et exercices de mêlée et de tacle. 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 mêlée, de *mauls*, de *rucks* et de 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.