

REPRENDRE LE HOCKEY APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé d'utiliser la stratégie suivante avant un plein retour au jeu.

Vous devez respecter toute la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées.

Vous pouvez entreprendre les étapes suivantes si vous n'avez éprouvé aucun symptôme au repos depuis au moins 5 à 7 jours.

Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape. Si vous éprouvez de nouveau des symptômes à n'importe quel moment durant cette remise en forme, cessez toute activité physique. Reposez-vous jusqu'à ce que vous n'avez plus de symptômes durant 24 heures, puis reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin.

ÉTAPE 1: LÉGERS EXERCICES DE CONDITIONNEMENT

• HORS DE LA GLACE. AUCUN CONTACT.

- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaîner avec 15 à 20 minutes d'entraînement cardio-vasculaire pouvant comporter: vélo stationnaire, exerciceur elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.
- Intensité: 50%

ÉTAPE 2: CONDITIONNEMENT ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU HOCKEY EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

• HORS DE LA GLACE. AUCUN CONTACT.

- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement cardio-vasculaire (20 à 30 minutes).
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au hockey: maniement du bâton et lancers.
- Intensité: 50-60%

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

• SUR LA GLACE. AUCUN CONTACT.

- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Commencer les exercices de patinage: déplacements avant et arrière, arrêts et départs, travail avec les cônes.
- Commencer les exercices sur glace avec un partenaire: passes, lancers sur le gardien et autres exercices spécifiques telles les mises en jeu et les déviations.
- Intensité de patinage: 50%

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

• SUR LA GLACE. AUCUN CONTACT NI AUCUNE MÊLÉE.

- Reprendre les mêmes durées de pratiques et d'entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Pratiquer les passes en équipe, les lancers et les techniques individuelles en défense.
- Pratiquer les percées, les jeux à 3 contre 2 / 2 contre 1 et la couverture défensive. Pratiquer les jeux d'attaque et les jeux défensifs.
- Revoir les techniques de mise en échec et de protection. Se concentrer sur les habiletés requises (si applicable à votre niveau de jeu).
- Intensité de patinage 75%

ÉTAPE 5: PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

• SUR LA GLACE. CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.

- Effectuer 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 au jeu.
- Intensité de patinage: 100%

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

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

ÉTAPE 6: RETOUR À LA COMPÉTITION.