

## Reprendre le rugby 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'ayez 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

- **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 RUGBY EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

- **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 rugby: jeux de pieds, courses, passes et réceptions sur place, coups de pied.
- Intensité: 50-60%

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

- **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 avec un partenaire mais SANS contact. Lancers et réceptions dynamiques.
- Commencer à revoir les stratégies de jeu en attaque et en défense au ralenti.
- Intensité: 75%

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

- **AUCUN CONTACT NI AUCUNE MÊLÉE.**

- Reprendre les mêmes durées de pratiques et d'entraînements en équipe qu'avant la blessure.
- Pratiquer les exercices en équipe: formations, passes dynamiques, entraînement en équipe sans opposition, alignements sans contact.
- Continuer avec les stratégies d'attaque et de défense au ralenti.
- Revoir les techniques de mêlée, de *mauls*, de *rucks* et de placage. Se concentrer sur les habiletés requises.
- Intensité : 75-90%

### ÉTAPE 5: PRATIQUE D'ÉQUIPE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

- **CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.**

- Effectuer une pratique complète en occupant 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.
- Intensité: 90-100%

### 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.