

REPRENDRE LES ACTIVITÉS SPORTIVES 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

- **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 SPORT 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 sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.
- Intensité: 50-60%

ÉTAPE 3: CONDITIONNEMENT ET HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT 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.
- Continuer à pratiquer en solo les exercices d'habileté spécifiques au sport.
- Commencer les exercices avec un coéquipier : lancers, coups de pieds et passes.
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.
- Intensité: 75%

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

- **AUCUN CONTACT NI AUCUNE MÊLÉE.**

- Reprendre les mêmes durées d'entraînements et de pratiques en équipe qu'avant la blessure.
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport, tel que requis.
- Augmenter graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.
- Intensité: 75-90%

ÉTAPE 5: PRATIQUE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

- **CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.**

- Effectuer une pratique complète. 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.