



# PROTCOLE DE RETOUR AU JEU EN SIX ÉTAPES – COMMOTION CÉRÉBRALE

## IMPORTANT :

- Tout joueur victime d'une commotion cérébrale lors d'un entraînement ou d'une partie doit respecter la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées.
- Lorsque le joueur se sent prêt à revenir au jeu, il doit suivre les 6 étapes ci-après, en y allant progressivement.
- Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape.
- Si le joueur éprouve de nouveau des symptômes, il doit cesser toute activité et se reposer jusqu'à ce qu'il n'ait plus de symptômes durant 24 heures. Ensuite, il doit reprendre à l'étape précédente.
- Si les symptômes ne se résolvent pas ou s'aggravent, le joueur doit consulter un médecin sans tarder.
- Sous réserve du consentement des parents d'un joueur d'âge mineur et la présentation de l'autorisation écrite d'un médecin, s'il y a lieu, seul le thérapeute sportif, après évaluation sur le terrain, peut permettre à un joueur de revenir au jeu.

## 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 pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation.

## ÉTAPE 2 – Conditionnement et habiletés spécifiques au football; individuellement

- **AUCUN CONTACT;**
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement (de 20 à 30 minutes);
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au football, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.

## ÉTAPE 3 – Conditionnement et habiletés spécifiques au football; individuellement et avec un coéquipier

- AUCUN CONTACT;
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance;
- Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au football;
- Commencer les exercices de lancers, de coups de pieds et de passes avec un coéquipier;
- Commencer les pirouettes et les sauts légers.



## **ÉTAPE 4 – Conditionnement et habiletés spécifiques au football; en équipe**

- **AUCUN CONTACT. AUCUN JEU DIRIGÉ;**
- Reprendre les exercices et les durées d'entraînement habituelles;
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au football;
- Hausser graduellement le niveau des pirouettes et des sauts.

## **ÉTAPE 5 – Entraînement complet avec contact physique**

- **CONTACT et MÊLÉES;**
- Reprendre l'entraînement complet pour que le joueur retrouve sa place dans l'alignement. Si le joueur n'éprouve aucun symptôme à la fin d'un entraînement, il est prêt pour un retour jeu, après avoir reçu l'approbation écrite du médecin et du thérapeute sportif de l'équipe;
- Les entraîneurs doivent s'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel et qu'il a confiance en ses moyens pour reprendre le jeu.

## **ÉTAPE 6 – Retour au jeu**

**Source : Inspiré du *Protocole de retour au jeu* publié par l'Hôpital de Montréal pour enfants**  
([http://www.arselsl.qc.ca/documents/autres/COMMOTION\\_CEREBRALE/protocole\\_retour\\_jeu.pdf](http://www.arselsl.qc.ca/documents/autres/COMMOTION_CEREBRALE/protocole_retour_jeu.pdf))