4e ÉDITION

KiT POUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

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.

- Après une période de repos d'au moins 48 heures, vous pouvez débuter le plan de retour aux activités physiques et aux sports **ÉTAPES 1 À 3 SEULEMENT**. Ce plan peut se faire en parallèle avec le plan de retour à l'apprentissage scolaire.
- Il devrait s'écouler environ 24 heures ou plus entre chaque étape. Si les symptômes s'aggravent ou si vous ressentez de nouveaux symptômes, arrêtez l'exercise, reposez-vous 24 heures et retournez ensuite à l'étape précédente.
- Il est important de ne plus ressentir aucun symptôme et d'être retourné à l'école à temps complet avant de progresser aux **ÉTAPES 4 À 6** du plan de retour aux activités physiques et aux sports.
- Une autorisation écrite peut être exigée avant le retour complet aux activités/compétitions.

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

TRAUMATOLOGIE
TRAUMA

1001, boulevard Décarie, Montréal (Québec) H4A 3J1 Téléphone: 514-412-4400, poste 23310

RETOUR AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES/SPORTS APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

DIRECTIVES

EFFORT 30 %

ÉTAPE 1 ACTIVITÉS PHYSIQUES D'INTENSITÉ TRÈS LÉGÈRE

- **ÉVITER TOUT RISQUE DE CONTACT, DE COLLISION OU DE CHUTE.**
- Débutez avec un entraînement cardio de 15-20 minutes pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche ou natation.

EFFORT 50 %

ÉTAPE 2 EXERCISES AÉROBIQUES LÉGERS ET HABILETÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

- **ÉVITER TOUT RISQUE DE CONTACT, DE COLLISION OU DE CHUTE.**
- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmentez l'intensité et la durée de l'entraînement cardio à 20-30 minutes: marche rapide, jogging léger, elliptique, aviron, danse.
- Commencez les exercices d'habiletés spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeons ou sauts.

EFFORT 75 %

ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILETÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT PRATIQUÉES SEUL

- **ÉVITER TOUT RISQUE DE CONTACT, DE COLLISION OU DE CHUTE.**
- Augmentez la durée de l'entraînement jusqu'à 60 minutes. Commencez l'entraînement en résistance seulement avec le poids du corps.
- Continuez à pratiquer en solo les exercices d'habiletés spécifiques au sport: dribbles, tirs, jeux de pieds.
- Commencez les pirouettes et les sauts de niveau débutant.

Progressez à l'étape 4 seulement lorsque les symptômes sont disparus depuis quelques jours et que le retour à l'école à temps plein est complété.

EFFORT 75-90 %

ÉTAPE 4 PRATIQUES ET HABILETÉS EN ÉQUIPE, SANS CONTACT.

- **ÉVITER TOUT RISQUE DE CONTACT, DE COLLISION OU DE CHUTE.**
- Peut retourner au cours d'éducation physique.
- Reprenez les mêmes durées d'entraînements et de pratiques qu'avant la blessure.
- Débutez les exercises en équipe, sans contact.
- Augmentez l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habiletés spécifiques au sport.
- Rehaussez graduellement le niveau des pirouettes, des plongeons et des sauts.

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 COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

- **RISQUE DE CONTACT, DE COLLISION OU DE CHUTE PERMIS.**
- Effectuez 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.

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

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète soit 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.

© 2023 Traumatologie HME. Tous droits réservés.