



REPRENDRE LE HOCKEY APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé de suivre cette stratégie de retour au jeu avant de remettre votre chandail d'équipe.

Vous devez respecter toute la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées. Souvenez-vous que vous ne devez songer à reprendre vos activités que si vous n'avez pas de symptômes au repos depuis au moins une semaine. Lorsque vous êtes prêt à revenir au jeu, suivez ces étapes en y allant progressivement.

Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape. Si vous éprouvez de nouveau des symptômes durant cette remise en forme, cessez toute activité. 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 se résolvent pas ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin sans tarder.

★ ÉTAPE 1 : Légers exercices de conditionnement

- HORS GLACE. 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 sport; individuellement

- HORS GLACE. AUCUN CONTACT;
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement (20 à 30 minutes);
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au hockey : maniement du bâton et lancers.

★ ÉTAPE 3 : Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; avec un coéquipier

- SUR GLACE. AUCUN CONTACT;
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance;
- Commencer les exercices de patinage : déplacements avant et arrière, arrêts, départs, travail avec les cônes;
- Commencer les exercices sur glace avec un partenaire : passes, lancers sur le gardien et autres exercices spécifiques tels les mises en jeu et les déviations.

★ ÉTAPE 4 : Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; en équipe

- SUR GLACE. AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE;
- Reprendre les pratiques et les durées d'entraînement habituelles;
- Pratiquer les passes en équipe, les lancers et les aptitudes 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.

★ ÉTAPE 5 : Entraînement d'équipe complet avec contact physique

- SUR GLACE. CONTACT. MÊLÉES;
- Reprendre l'entraînement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entraînement sans symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu;
- 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 à la compétition

