



# REPRENDRE LE FOOTBALL 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

- 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

- 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 football : jeux de pieds, course, parcours autour de cônes/joueurs fantômes, lancers et réceptions sur place.

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

- AUCUN CONTACT;
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance;
- Commencer les exercices avec un partenaire, mais sans contact : lancers et réceptions dynamiques, passes de main à main, un contre un receveur contre défenseur;
- Commencer à revoir les stratégies de jeu en attaque et en défense.

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

- AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE;
- Reprendre les pratiques et les durées d'entraînement habituelles;
- Faire des exercices de passe : tracés, passes de main à main, lancers et réceptions dynamiques;
- Continuer avec les stratégies d'attaque et de défense au ralenti;
- Revoir les techniques de blocage et de plaquage, se concentrer sur les habiletés requises.

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

- 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

