Le Projet d’harmonisation des protocoles sur les commotions cérébrales :

Outil d’adaptation de la Stratégie de retour au sport spécifique à un sport

**Objectif**

Cet outil garantit que votre Stratégie de retour au sport est adaptée à la pratique d’activités particulières au sport facilitant le retour de l’athlète à son activité sportive après une commotion cérébrale.

**Utilisation de l’outil**

Les tableaux ci-dessous présente les étapes d’une stratégie de retour progressif au sport[[1]](#footnote-1).

Pour adapter la stratégie générique à votre sport, le contenu de la colonne « Activité » devrait décrier les activités spécifiques auxquelles les athlètes peuvent progresser pour retourner à votre sport après une commotion cérébrale. Utilisez les questions et les commentaires de la colonne « Considérations particulières au sport » pour ajouter des activités personnalisées dans la colonne « Activité ».

**Utilisez Tableau 1** pour les sports de contact ou de collision. Il y a 6 étapes dans la stratégie.

**Utilisez Tableau 2** pour les sports sans contacts. Il y a 5 étapes dans la stratégie, parce que l’étape de séances d’entraînement sans contact n’est pas pertinente.

Suite à chaque table, il y a un modèle vierge vous pourrez utiliser ou copier.

**Une fois achevée, ajoutez cette stratégie à votre protocole sur les commotions cérébrales.**

**Tableau 1. Stratégie de retour au sport : Les sports de contact ou de collision**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÉTAPE** | **OBJECTIF** | **Activité** | **objectif de chaque étape** | **considérations particulières au sport** |
| **1** | Activité ne causant pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes. | Réintroduction graduelle d’activités liées au travail/à l’école  |  |
| **2** | Activité aérobique peu exigeante | *Exemple : Jogging ou vélo d’appartement à une intensité faible pendant 15 à 20 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes.* Aucun exercice de résistance. | Augmenter le rythme cardiaque | Quel est le type d’exercice aérobie correspondant le mieux à votre sport? * Vélo d’appartement?
* Marche/course sur tapis roulant?
 |
| **3** | Exercices spécifique à un sport | *Exemple : Jogging d’intensité moyenne pendant 30 à 60 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes. Séances de passes, de dribles, de tirs et d’agilité à impact faible à modéré.*Aucune activité posant un risque d’impact à la tête. | Ajouter des mouvements supplémentaires | Quels types de compétences particulières sont nécessaires à la pratique de votre sport?* Compétences avec un ballon, une crosse, une raquette, donner de l’effet, pivotement, tournoiement, torsion, observation, etc.

Augmentation progressive de la vitesse, de la complexité et de l’intensité des activités. |
| **4** | Exercices d’entraînement n’impliquant pas de contact | *Exemple : Participation à des séances de course et d’entraînement intenses. Entraînement sans contact et sans choc au niveau de la tête. Participation à des séances d’entraînement contre résistance.* | Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives  | Les activités doivent être basées sur l’étape 3 en y ajoutant l’entraînement contre résistance et en augmentant leur intensité. Les activités doivent permettre l’entraînement dans un contexte de compétition en limitant les risques de commotions cérébrales. Des « séances de confrontation » ou d’autres activités dynamiques sont-elles envisageables avant de reprendre l’entraînement complet? |
| **5** | Entraînement avec contact sans restrictions | *Exemple : Sous réserve d’autorisation médicale. Entraînement complet sans limitation des activités.* | Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l’athlète par les entraîneurs  | Des « séances de confrontation » ou d’autres activités dynamiques sont-elles envisageables avant de reprendre l’entraînement complet?  |
| **6** | Retour au sport | Pratique normale du sport. |  |  |

**Stratégie de retour au sport spécifique à [NOM DU SPORT]**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÉTAPE** | **OBJECTIF** | **Activité** | **objectif de chaque étape** |
| **1** | Activité ne causant pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes. | Réintroduction graduelle d’activités liées au travail/à l’école  |
| **2** | Activité aérobique peu exigeante | **[Ajouter des activités spécifiques ici]**  Aucun exercice de résistance. | Augmenter le rythme cardiaque |
| **3** | Exercices spécifique à un sport | **[Ajouter des activités spécifiques ici]** Aucune activité posant un risque d’impact à la tête. | Ajouter des mouvements supplémentaires |
| **4** | Exercices d’entraînement n’impliquant pas de contact  | **[Ajouter des activités spécifiques ici]**Possibilité de commencer l'entraînement contre résistance. | Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives  |
| **5** | Entraînement avec contact sans restrictions | Sous réserve d’autorisation médicale.**[ajouter des activités spécifiques ici]** | Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l’athlète par les entraîneurs  |
| **6** | Retour au sport | Pratique normale du sport. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÉTAPE** | **OBJECTIF** | **Activité** | **objectif de chaque étape** | **considérations particulières au sport** |
| **1** | Activité ne causant pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes. | Réintroduction graduelle d’activités liées au travail/à l’école  |  |
| **2** | Activité aérobique peu exigeante | *Exemple : Jogging ou vélo d’appartement à une intensité faible pendant 15 à 20 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes.*Aucun exercice de résistance. | Augmenter le rythme cardiaque | Quel est le type d’exercice aérobie correspondant le mieux à votre sport? * Vélo d’appartement?
* Marche/course sur tapis roulant?
 |
| **3** | Exercices spécifique à un sport | *Exemple : Jogging ou natation d’intensité moyenne pendant 30 à 60 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes Séances et exercices à impact faible à modéré (p. ex. plonger à partir d’une hauteur plus basse, Niveau de difficulté plus bas)*Aucune activité posant un risque d’impact à la tête. | Ajouter des mouvements supplémentaires | Quels types de compétences particulières sont nécessaires à la pratique de votre sport?* Tournoiement, torsion, observation, etc.

Augmentation progressive de la vitesse, de la complexité et de l’intensité des activités. |
| **4** | Pratique intégrale | *Exemple : Participation à des séances de course et d’entraînement intenses. Participation à des séances d’entraînement contre résistance. Participation à des séances d’entraînement complètes à l'intensité et à la durée d’une compétition (p. ex.*  *Plonger à partir d'une hauteur et d'un niveau de difficulté en compétition)* | Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives | Les activités doivent être basées sur l’étape 3 en y ajoutant l’entraînement contre résistance et en augmentant leur intensité. Les activités doivent permettre l’entraînement dans un contexte de compétition.Exécuter des compétences et des routines complètes en compétition. |
| **5** | Retour au sport | Sous réserve d’autorisation médicale.Pratique normale du sport. |  |  |

**Tableau 2. Stratégie de retour au sport : Sports sans contacts**

**Stratégie de retour au sport spécifique à [NOM DU SPORT]**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÉTAPE** | **OBJECTIF** | **Activité** | **objectif de chaque étape** |
| **1** | Activité ne causant pas de symptômes | Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes. | Réintroduction graduelle d’activités liées au travail/à l’école  |
| **2** | Activité aérobique peu exigeante | **[ajouter des activités spécifiques ici]**Aucun exercice de résistance. | Augmenter le rythme cardiaque |
| **3** | Exercices spécifique à un sport | **[ajouter des activités spécifiques ici]**Aucune activité posant un risque d’impact à la tête. | Ajouter des mouvements supplémentaires |
| **4** | Pratique intégrale | **[ajouter des activités spécifiques ici]**Possibilité de commencer l'entraînement contre résistance. | Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives |
| **5** | Retour au sport | Sous réserve d’autorisation médicale.Pratique normale du sport. |  |

1. McCrory et coll. (2017). Énoncé de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport – 5e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Berlin, octobre 2016. *British Journal of Sports Medicine, 51*(11), 838-847. [↑](#footnote-ref-1)