

Protocole de retour au jeu

Étape 1

Aucune activité

- Exige que les enfants et les jeunes adultes ne présentent aucun symptôme pendant plusieurs jours (idéalement 7) avant de pouvoir passer à l'étape 2.

Étape 2

Exercices aérobiques légers tout en maintenant l'intensité entre 50 et 70 % de la fréquence cardiaque maximale pendant 20 minutes.

- Marche, natation, vélo stationnaire

NOTE: Les recherches montrent qu'une période de repos de sept jours peut aider à réduire la gravité des symptômes liés à la commotion cérébrale, mais aussi à augmenter les performances cognitives lors de la récupération⁶⁷. De l'étape 2 à l'étape 7, il est nécessaire de prévoir un minimum de 24 heures entre chaque étape.

Étape 3

Exercices aérobiques légers (50-70% de la fréquence cardiaque maximale pendant 20 minutes) et ajout d'exercices sportifs individuels et spécifiques.

- Des exercices spécifiques devraient être intégrés à l'entraînement, mais ne doivent pas inclure des mouvements balistiques et plyométriques tels que des sauts ou des pirouettes/culbutes.

Étape 4

Exercices spécifiques à un sport donné

- Exercices spécifiques au sport, effectués individuellement ou avec un coéquipier. Augmentez la durée de l'exercice, incorporez un entraînement à la résistance. Ces exercices ne doivent pas inclure d'activités pouvant occasionner un impact à la tête. Possibilité de commencer des mouvements balistiques et plyométriques tels que des sauts légers ou des pirouettes/culbutes.

Étape 5

Exercices d'entraînement sans contact corporel

- Exercices plus complexes, augmentation des exercices de résistance, augmentation du niveau des mouvements (plyométriques et changements de direction).

Étape 6

Pratique complète avec contacts corporels

Étape 7

Retour au jeu

- Jeu normal, contacts et mêlées. Si, durant le processus de retour au jeu l'athlète éprouve de nouveau des symptômes, il doit cesser toute activité, se reposer (niveaux cognitif et physique) jusqu'à ce qu'il ne présente plus aucun symptôme pendant au moins 24 heures. Ensuite, il peut reprendre à l'étape précédente.

Source : RÈGLEMENT DE SÉCURITÉ DE LA FÉDÉRATION DE FOOTBALL AMATEUR DU QUÉBEC. (version du 27 mars 2015)