

## PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

### Blessure : commotion cérébrale

### Cyclone du Collège de Champigny

Créé le 12 mai 2014  
Modifié le 8 mai 2016  
Modifié le 10 avril 2018

#### Prémisse :

- Le protocole doit être respecté à la lettre afin de réduire les risques de blessures.
- Lorsque la personne en charge de l'athlète a eu un doute sur la présence d'une commotion cérébrale ou non par l'athlète, il doit aviser l'athlète, ses parents et le technicien en loisirs et sports que l'athlète doit observer une période d'observation de 48h au cours de laquelle les symptômes de commotion cérébrales doivent être recensés.
- S'il y a présence de symptômes durant ce délai d'observation de 48h, l'athlète devra alors chercher un diagnostic officiel provenant d'une autorité médicale compétente pour confirmer ou infirmer le doute de commotion cérébrale.
- Si l'athlète est libre de symptômes durant ce délai d'observation de 48h, il pourra alors retourner au jeu immédiatement.
- Si l'athlète ressent des symptômes, mais ne consulte pas une autorité médicale compétente pour obtenir un diagnostic, il devra respecter toutes les étapes du protocole, comme s'il avait subi une commotion cérébrale.
- Afin de changer d'étape, l'athlète doit être libre de symptômes pour une durée consécutive de 48h après qu'il ait effectué l'étape à laquelle il est rendu.
- S'il y a présence de symptômes, l'athlète doit rester au repos complet jusqu'à ce que les symptômes soient disparus pour une période de 48h. À ce moment, le protocole sera repris à l'étape précédente celle où l'athlète a ressenti des symptômes.
- Le protocole de retour au jeu doit être conjoint avec le protocole de retour à l'école. Tant que l'athlète n'est pas complètement de retour à l'école, il ne peut retourner au jeu.
- Ce protocole est inspiré des recherches et travaux du docteur Dave Ellemberg, professeur agrégé au département de kinésiologie et au laboratoire de la neuropsychologie du sport et du développement de l'Université de Montréal, de Mme Chantal Daigle, coordonnatrice de laboratoire au département de kinésiologie de l'Université de Montréal et du docteur Pierre Frémont, président de la collaboration canadienne sur les commotions cérébrales.

#### Diagnostic

Suite à l'accident où les intervenants doutent que l'athlète ait subi une commotion cérébrale, ce dernier doit aller consulter un médecin dans les plus brefs délais. Le médecin doit alors diagnostiquer si l'athlète a eu une commotion cérébrale ou non. Dans le cas où le médecin pose le diagnostic clairement que l'athlète n'a pas subi de commotion cérébrale, ce dernier peut retourner au jeu immédiatement. Dans le cas contraire, l'athlète devra se soumettre au protocole de retour au jeu décrit ci-dessous. Notez qu'un diagnostic du médecin déclarant l'athlète asymptomatique n'est pas un diagnostic valable pour un retour au jeu immédiat. Ce diagnostic en est un d'intégrer le protocole de retour au jeu.

#### Étape #1 : Repos complet (physique, cognitif, sensoriel)

*Définition :* L'athlète doit être au repos complet jusqu'à ce que les symptômes soient disparus pour une période de 48h consécutive. Le repos complet interdit le visionnement de la télévision, la navigation par ordinateur ou sur un appareil mobile, la lecture, l'écoute de musique, le jeu de toutes sortes, etc.

**REPOS COMPLET = C'EST PLATE Y'A RIEN À FAIRE !**

#### Étape #2 : Tolérance à l'effort léger

*Définition :* L'athlète ne porte aucun équipement, mis à part ses vêtements de sport. Il n'y a pas d'activation de prévue pour l'étape. L'athlète embarque directement dans l'étape.

*Aérobique :* Vélo stationnaire dans un endroit calme et silencieux pour une période de 20 minutes. Lors de cet effort, l'athlète ne doit pas dépasser le taux de 65% de son VO2 max.

*Technique :* Gestes techniques répétitifs sans déplacements (ex. : lancer des ballons).

### Étape #3 : Tolérance à l'effort moyen/élevé

*Définition* : Pour cette étape, l'athlète ne porte aucun équipement, mis à part ses vêtements de sport. Lors de cette étape, l'athlète peut être au même endroit que son équipe, mais répond à son propre programme d'entraînement. Il n'y a pas d'activation de prévue pour l'étape. L'athlète embarque directement dans l'étape.

*Aérobique* : Faire des intervalles soit au vélo stationnaire ou à la course selon le barème suivant : 3 séries de 5 répétitions de 30 secondes chacune à 100% de la FCMax. L'athlète observe un repos de 30 secondes entre chaque répétition et de 3 minutes entre chaque série.

*Technique* : Faire des gestes techniques répétitifs sans déplacements soudains, mais avec prise de décision (par exemple : piétinement puis attraper un ballon).

### Étape #4 : « Shake your brain » sans contact

*Définition* : Pour cette étape, l'athlète porte son équipement (casque et épaulettes s'il y a lieu). Lors de cette étape, l'athlète participe à l'échauffement/activation avec son équipe, mais répond à son propre programme d'entraînement.

*Exercices* : Accélérations et sprints sur 20 mètres/verges avec une progression 60%-70%-80%-90%-100% au niveau de l'intensité. Équilibre unipodal 1 minute par jambe. 15-45I, 3 fois en alternant de côté. Toucher les cônes en carré à l'appel de l'entraîneur. Enchaînements d'actions. Pause de 5 minutes, 2<sup>e</sup> fois tous les exercices. Puis, retour au calme et étirements.

*À éviter* : Tout contact, la tête en bas et l'apnée.

### Étape #5 : Entraînement régulier

*Définition* : Pour cette étape, l'athlète intègre la pratique complète de l'équipe. Il doit faire tout ce qu'un joueur régulier fait durant la pratique. Il doit y avoir des contacts, des prises de décision, des changements de direction, etc.

La supervision de l'équipe d'entraîneur afin de savoir si les performances de l'athlète sont fidèles à ce qu'il peut offrir est primordiale. Dans le cas où les performances de l'athlète ne sont pas le reflet de ses compétences, cela veut dire qu'il n'est pas entièrement rétabli.

**Pour aller à l'étape suivante : l'athlète doit recevoir l'autorisation provenant d'une autorité médicale compétente.**

### Étape #6 : Retour à la compétition (match)

*Définition* : Pour cette étape, l'athlète participe à la compétition au même titre qu'un joueur régulier.

Lors du retour au jeu, une personne doit être en supervision accrue sur ce joueur. Le superviseur ne doit se soucier que de la santé et de la réponse du joueur rétabli. En cas de doute sur les symptômes, de la présence d'un signe ou d'une irrégularité dans son jeu, la personne en supervision doit immédiatement retirer l'athlète du jeu.

Pour le Collège de Champigny

M. Laurent Issa  
Technicien en loisirs et sports