



Retour à l'entraînement: Niveau club & communautaire

Une période de repos de 24 à 48 heures après l'incident est recommandée avant d'appliquer le protocole de retour à l'entraînement spécifique au judo (**une période de repos plus longue peut être exigée par un professionnel de la santé, particulièrement chez les athlètes de moins de 25 ans).

Afin de procéder à l'évaluation complète d'un athlète chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale, celui-ci doit consulter un médecin pour subir un examen médical qui permet d'établir un diagnostic de commotion et d'éliminer les traumatismes crâniens ou blessures graves à la colonne vertébrale, ainsi que les troubles médicaux et neurologiques qui présentent des symptômes similaires à ceux d'une commotion cérébrale.

Si de nouveaux symptômes apparaissent ou les symptômes existants s'aggravent lors de l'une des étapes du protocole de retour à l'école ou à l'entraînement, l'athlète doit cesser l'activité, se reposer jusqu'à la disparition des symptômes (au moins 24 heures) et recommencer l'étape précédente. Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes ou une aggravation des symptômes existants lors des étapes 5 (A/B) ou 6 du protocole de retour à l'entraînement, il doit cesser l'activité et contacter le professionnel de la santé responsable des stratégies de retour.

Un athlète ayant un diagnostic de commotion cérébrale doit fournir une *Lettre d'autorisation médicale* à son entraîneur avant de reprendre l'entraînement avec contact (étape 5 A/B). Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes de commotion lors de son retour au sport, il doit cesser l'activité immédiatement et aviser ses parents, entraîneurs ou professeurs, puis passer un examen médical de suivi.

Il est important que les étudiants-athlètes, jeunes ou adultes, reprennent leurs études à temps plein avant de passer aux étapes 5 (A/B) et 6 du protocole de retour à l'entraînement spécifique au judo.

TOUS LES ATHLÈTES DOIVENT FOURNIR UNE LETTRE D'AUTORISATION MÉDICALE/UNE AUTORISATION DU MÉDECIN AVANT DE REPRENDRE LES ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC CONTACT (ÉTAPE 5 A/B).



Retour à l'entraînement: Niveau club & communautaire

Retour à l'école

Retour à l'entraînement

Période de repos initial

Étape 1- Activités qui ne causent pas de symptômes

Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptôme. Commencez avec les séances de 5-15 minutes à la fois et augmentez graduellement la durée des activités quotidiennes tant qu'elles n'accroissent pas les symptômes.

Étape 2- Activités scolaire en dehors de la classe

Effort mental en séances de 30-45 minutes avec une progression jusqu'à 60 minutes (selon la tolérance)

Devoirs, lecture ou autre activité cognitive

Lorsque l'athlète peut maintenir un effort mental/travail cognitif pendant 2-3 séances de 60 minutes par jour sans symptômes, il peut passer à l'étape 3

Étape 2-Exercices d'aérobie légers

Marche, natation, vélo stationnaire
15-20 minutes d'effort à faible intensité

Étape 3A- Retour à l'école à temps partiel (charge de travail légère)

Jusqu'à 120 minutes d'activité cognitive à la fois

Aucun cours de musique ou d'éducation physique

Pas d'examen

Lorsque l'athlète peut maintenir un effort mental/travail cognitif pendant 2-3 séances de 120 minutes par jour, pendant 1-2 jours sans symptômes, il peut passer à l'étape 3B

Étape 3- Exercices spécifiques au sport

La durée totale de la séance ne doit pas dépasser 50% du temps de pratique régulière

- Exercice avec un effort à l'intensité modérée (course à pied/vélo stationnaire)
- Exercices d'agilité, Uchi-Komi et techniques de Ne-Waza effort de faible à modérés

Étape 3B- Retour à l'école à temps partiel (charge de travail modérée)

Jusqu'à 4-5 heures d'activités cognitives par jour (avec des périodes de repos)

Aucun cours de musique ou d'éducation physique

Pas d'examen

Lorsque l'athlète peut maintenir un effort mental/travail cognitif pendant 4-5 heures par jour (avec pauses), 2-4 jours par semaine sans symptôme, il peut passer à l'étape 4

*AUCUN EXERCICE DE SOULÈVEMENT, PROJECTION OU PUISSANCE

*AUCUN SANKAKU OU AUTRES TECHNIQUES D'ÉTRANGLEMENT (EN TANT QU'UKE)

*Aucune nouvelle technique ne devrait être enseignée à cette étape



Étape 4A- Retour à l'école à temps plein (charge de travail presque complète)

Activités cognitives presque normales
Recommencer la routine des travaux d'école
(selon la tolérance)

Jusqu'à 60 minutes de devoir par jour

Diminution des aménagements
pédagogiques

Aucun cours d'éducation physique
Pas d'épreuve unique/d'examen standardisé

Lorsque l'athlète peut tolérer une charge de
travail académique complète, il peut passer
à l'étape 4B

Étape 4B- Retour à l'école à temps plein (charge de travail complète)

Retour aux activités cognitives normales,
routine et charge de travail académique
complète

Aucun aménagement pédagogique

Rattrapage des travaux scolaires

Étape 4- Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact

La durée totale de la séance ne doit pas
dépasser 75% du temps de pratique
régulière

Vélo ou course à pied à l'intensité élevée

Exercices d'entraînement d'intensité
modérée à élever avec résistance modérée

Augmentez la difficulté des exercices
technique en ajoutant les soulèvements,
projections (en tant que Tori SEULEMENT),
et les séquences de Kumi-Kata

*Uniquement au niveau de l'athlète avant la
commotion cérébrale

PAS D'EXERCICES DE ROULADE, BRISE-
CHUTE, SALTO OU OÙ L'ON PORTE UN
PARTENAIRE

Peut reprendre l'entraînement de résistance
progressif (en salle/gym)

*Uniquement si l'athlète a déjà effectué ce
type d'entraînement avant

AUCUN SAUT, ÉPAULÉ EN PUISSANCE, JETÉ,
EXERCICE OÙ LA TÊTE EST PLUS BASSE QUE
LA TAILLE (P. EX., EXTENSIONS DORSALES)
OU MANŒUVRES DE VALSALVA

AUTORISATION MÉDICALE AVANT DE POURSUIVRE ÉTAPE 5

Étape 5A- Entraînement avec contact contrôlé

La durée totale doit être équivalente à une séance d'entraînement normale

Éliminer les situations d'impact violent (c.-à-d. projections fortes sur le tapis, prise haute du partenaire pendant les combats de Kumi-Kata et randoris, transitions Tachi-Waza vers Ne-Waza à haute intensité)

Augmentation progressive de l'intensité des randoris de Ne-Waza et Tachi-Waza (suivre une progression de Ne-Waza de faible intensité à intensité régulière, puis de Tachi-Waza de faible intensité à intensité régulière)

Modifications de l'entraînement : augmenter le temps de repos entre les randoris

Étape 5B- Entraînement complet avec contact

Entraînement de judo complet sans restriction

Étape 6- Retour à l'entraînement et à la compétition

Entraînement normal & retour à la compétition