



Retour à l'entraînement: Athlète de haut niveau

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 à 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 **du protocole** 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 REPREDRE LES ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC CONTACT (ÉTAPE 5 A/B).



Retour à l'entraînement: Athlète de haut niveau

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

Vélo ou jogging (total 20 min):
3 min d'échauffement à 40-50% de la fréquence cardiaque maximale (FCM),
15 min à 70% FCM,
2 min de retour au calme à 40-50% FCM

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

AM: Exercice aérobique

-Vélo (total 20 min): 3 min d'échauffement à 40-50% FCM, 15 min à 70% FCM, 2 min de retour au calme à 40-50% FCM

PM: Exercices techniques

- Période de 60 minutes, incluant des repos entre les exercices

-Pendant l'entraînement, l'athlète prend 5 minutes de repos après chaque période de 5 minutes d'exercices.

-Exercices:

- Uchi-Komi statique à faible intensité, 2 x 5 minutes
- Uchi-Komi en déplacement à faible intensité, 2 x 5 minutes
- Uchi-Komi Ne-Waza à faible intensité, 2 x 5 minutes (pas de Sankaku ou de techniques d'étranglement)

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



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

AM: Entraînement en salle (poids):

Échauffement sur vélo ou jogging: 40-50%
FCM

-Intensité: maximum 60% de 1RM ou 80% de
6RM

- Aucun saut, épaulé en puissance, jeté,
exercice où la tête est plus basse que la
taille (p. ex., extensions dorsales) ou
manœuvres de Valsalva

PM: Entraînement de Judo

(PAS DE RANDORIS)

-Période de 90 minutes, incluant des repos
entre les exercices

-Échauffement de judo avec l'équipe
*15 minutes

**Pas de roulade, brise-chute, salto ou
exercice où l'on porte un partenaire

- Uchi-Komi Ne-Wza

*sans résistance: 5-10 minutes

*résistance légère: 5 minutes

1-minute de repos après chaque période de
5-minutes, puis 5-minutes de repos après
l'exercice complet

- Uchi-Komi en ligne
*5 minutes avec repos de 2-minutes
- Uchi-Komi en déplacement en
soulevant le partenaire
*2 x 5 minutes, avec repos de 2-
minutes
- Uchi-Komi de vitesse
*5 x 10 seconds

15-secondes de repos entre chaque série et
2-minutes de repos après l'exercice complet

- Uchi-Komi de puissance
*5 x 10 seconds

15-secondes de repos entre chaque série et
2-minutes de repos après l'exercice complet

- Séquences de Kumi-Kata –agripper
et déplacer le partenaire
*2 x 5 minutes –alternance 30
seconds avec partenaire

2-minute de repos entre chaque série

** Évite les prises hautes pour prévenir les
impacts à la tête

- Nage-Komi
*5 x 30 seconds

30 seconds de repos entre chaque série

**Tori seulement, sans résistance et sans
liaison au sol



AUTORISATION MÉDICALE AVANT DE POURSUIVRE ÉTAPE 5

Étape 5A- Entraînement avec contact contrôlé

AM: Judo ou entraînement en circuit (45 min)

- Techniques Ne-Waza et Tachi-Waza-Uchi-Komi, exercices offensifs/défensifs avec résistance
- Randoris Ne-Waza (2-3 rounds)
4-5 minutes chacun
- 5-minute de repos entre les randoris consécutifs
- Nage-Komi avec contrôles sur un matelas de projection/tapis de protection

PM: Entraînement de judo complet avec contact contrôlé (**PAS D'IMPACT VIOLENT**)

-Période de 120 minutes, incluant des repos entre les exercices

- Entraînement complet en éliminant les situations d'impact violent (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)
- 4 à 5-minutes de repos entre chaque randori Ne-Waza et Tachi-Waza
- Suivre une progression de 2-3 randoris Ne-Waza et 2 randoris Tachi-Waza à faible intensité

Étape 5B- Entraînement complet avec contact

AM : Entraînement en salle (poids)

- Retour à l'entraînement régulier

PM : Entraînement de judo complet sans restriction

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

Entraînement normal & retour à la compétition

Document Written and Revised in April 2018 by:

Tiffany Hunting Pht, MSc, FCAMPT, Dip. Sport PT

Gabrielle Ostiguy MD, CCMF, Dip Med. Sport

Isabelle Pearson, Pht, MSc, Cert. MDT, Dip Sport PT

References:

McCroly P, et al. (2017). Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *British Journal of Sports Medicine*. 51:838–847.

Parachute. (2017). Canadian Guideline on Concussion in Sport. Toronto: Parachute.

Protocole de gestion des commotions cérébrales, Gouvernement du Québec, Mars 2015