



**PROTOCOLE de RETOUR AU JEU
après une COMMOTION CÉRÉBRALE**

**PÉRIODE INITIALE de 48 heures de REPOS PHYSIQUE et COGNITIF
recommandée avant de débiter le protocole de retour au sport**

PALIER	BUT	ACTIVITÉ	OBJECTIF
1	ACTIVITÉS LIMITÉES PAR SYMPTÔMES	Activités quotidiennes qui n'augmentent pas les symptômes	
2	ACTIVITÉ AÉROBIQUE LÉGÈRE	MARCHE ou VÉLO stationnaire à un rythme LÉGER ou MODÉRÉ Pas de résistance	AUGMENTER LE RYTHME CARDIAQUE
3	EXERCICES SPÉCIFIQUES	Exercices de handball sans risque d'impact à la tête	AJOUTER du MOUVEMENT
4	ENTRAÎNEMENT SANS CONTACT	Exercices plus compliqués	Travail de la COORDINATION Augmentation de la charge COGNITIVE
5	ENTRAÎNEMENT AVEC CONTACT		Restauration de la confiance Évaluation des aptitudes fonctionnelles
6	RETOUR à la COMPÉTITION		

- Avant d'envisager une reprise des activités physiques, déjà tenter une reprise des activités intellectuelles (école, travail)
- Chaque ÉTAPE du PROTOCOLE DOIT DURER au moins 24 heures
- Si un SYMPTÔME réapparaît, le sportif doit revenir au PALIER PRÉCÉDENT
- Si les SYMPTÔMES persistent plus de 10 JOURS pour un ADULTE ou plus de 21 JOURS pour un jeune de moins de 18 ans, une CONSULTATION SPÉCIALISÉE doit être programmée