



# PROGRAMME DE RETOUR PROGRESSIF À LA COMPÉTITION DANS LES SUITES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE LIÉE AU SPORT AVÉRÉE\*

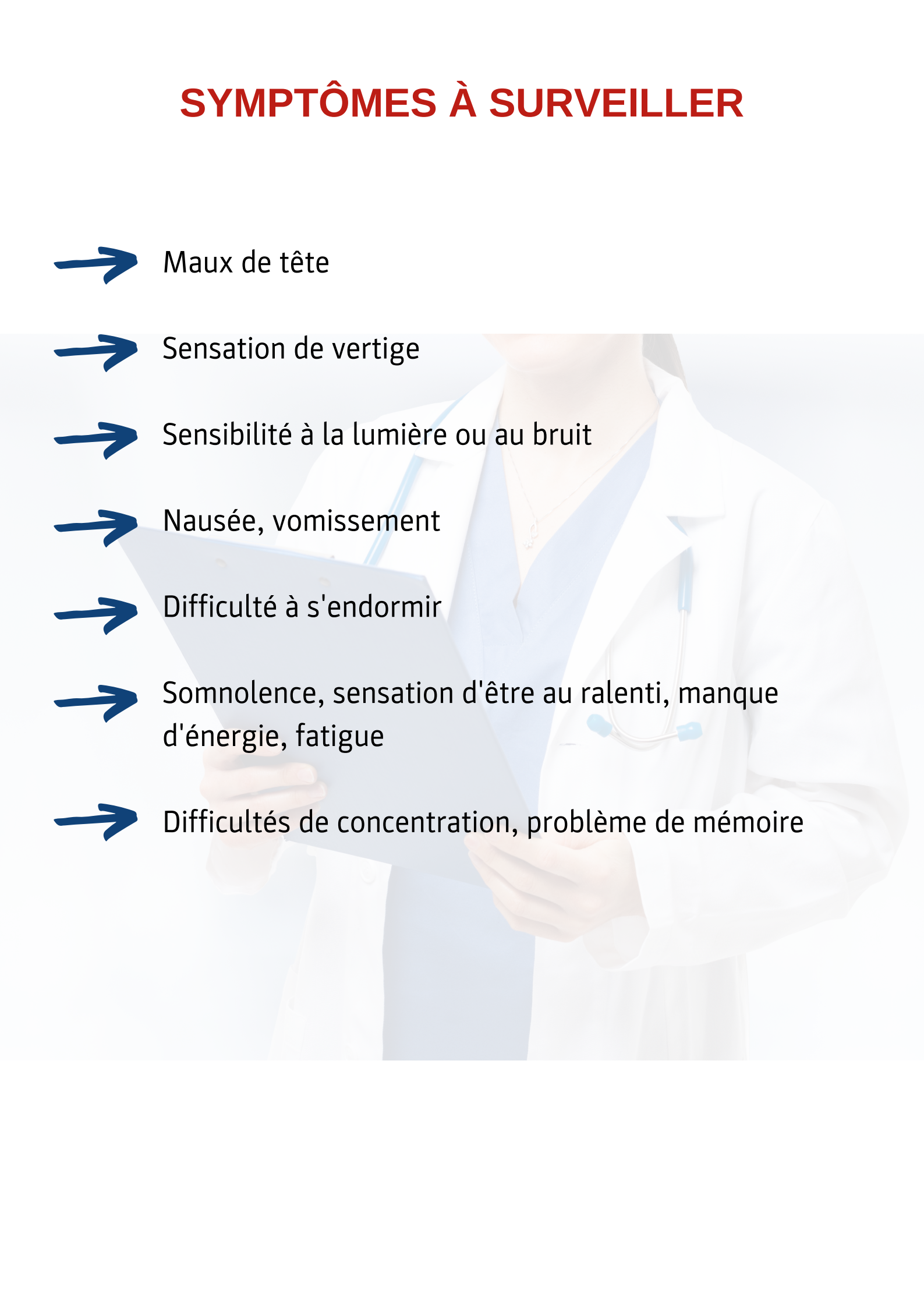


\*Commotion Cérébrale liée au Sport avérée : diagnostic établi par un médecin du sport après réalisation d'un examen clinique spécifique dans les jours suivant le traumatisme.

<b>Phase de réhabilitation</b> <b>Le joueur ne peut passer à la phase suivante que s'il n'a plus de symptômes à la fin de la phase en cours</b>		Période <b>MINIMALE**</b>	
		<b>Moins de 18 ans</b>	<b>Plus de 18 ans</b>
1	Repos mental et physique complet	24h	24h
2	Activités quotidiennes ne provoquant pas de symptôme	14 jours	7 jours
3	Exercices physiques légers	24h (15ème jour)	24h (8ème jour)
4	Exercices spécifiques sans contact	24h	24h
5	Entraînement handball <b>sans contact</b>	17 au 18ème jour	10 au 11ème jour
6	Entraînement avec contact	19 au 20ème jour	12 au 14ème jour
7	<b>Retour à la compétition</b>	<b>21ème jour</b>	<b>15ème jour</b>

\*\* Période minimale : durée minimum à respecter pour passer à l'étape suivante en l'absence de symptômes. En cas de symptômes, la durée de l'étape en cours sera prolongée.

# SYMPTÔMES À SURVEILLER

- 
- ➔ Maux de tête
  - ➔ Sensation de vertige
  - ➔ Sensibilité à la lumière ou au bruit
  - ➔ Nausée, vomissement
  - ➔ Difficulté à s'endormir
  - ➔ Somnolence, sensation d'être au ralenti, manque d'énergie, fatigue
  - ➔ Difficultés de concentration, problème de mémoire



# DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES PHASES DE REPRISE

## 2) Activités quotidiennes ne provoquant pas de symptômes :

Activités scolaires hors activités physiques, activités professionnelles, marche, vélo pour ses déplacements

## 3) Exercices physiques légers :

Course à pied à vitesse constante moyenne sans accélération, renforcement musculaire sous maximal

## 4) Exercices spécifiques sans contact :

Course avec accélération décélération changement de direction, pas chassés, renforcement musculaire plus intense.

## 5) Entraînement sans contact :

Idem que la phase précédente + exercices de passes, tirs sans opposition.

## 6) Entraînement avec contact :

Entraînement normal en vue de la reprise de compétition. Pas de reprise de compétition sans avoir validé cette phase.