

Protocole de retour au jeu

Le retour progressif au sport est un grand défi pour les joueurs/joueuses, leurs entraîneurs/entraîneuses et les accompagnants. A cet égard, il est important que chaque étape soit franchie sans la moindre douleur et sans le moindre symptôme. Les symptômes sont très personnels et variés et ne peuvent donc être véritablement identifier que par le blessé.

Si les symptômes persistent ou réapparaissent, il ne faut jamais augmenter l'effort ni prendre le risque de recevoir un nouveau coup sur la tête. A ce stade, un deuxième coup a des conséquences plus graves que la commotion cérébrale initial. Parfois le retour au jeu nécessite beaucoup de patience. Il faut aussi faire preuve de force et de responsabilité pour accepter de faire un pas en arrière pour se protéger de dommages et de déficits cérébraux persistants.

Utilisation:

On ne peut franchir qu'une seule étape par jour. Si des symptômes réapparaissent on doit rester à la même étape. L'étape suivante ne peut être atteinte que si l'étape actuelle se déroule sans symptôme. Parmi les symptômes, il ne faut pas seulement prendre en compte la douleur mais également la sensation de brouillard, les troubles de la coordination, les vertiges, les nausées, la fatigue rapide au niveau physique et mental, les troubles de la concentration, la sensibilité à la lumière et au bruit et les troubles de la vision/de l'audition. Le sentiment d'être dépassé ou ralenti doit particulièrement être pris en compte. Lors du retour sur le terrain (étapes 4-6), le joueur doit être clairement instruit pour qu'il puisse être questionné et observé pendant et après l'entraînement.

Le protocole de retour au jeu dure minimum 10 jours. Le risque d'un nouveau coup avec de graves conséquences est trop grand avant 10 jours et ne permet pas un retour.

Etapas du retour au jeu

1 sans symptôme	Repos, interdiction de faire du sport Jusqu'à la disparition des symptômes ou l'autorisation d'une personne compétente. Le mieux c'est le repos et le sommeil, pas de travail ou d'effort intellectuel et pas d'école. Il faut réduire le temps d'écran (natel, télévision, ordinateur). Il faut consulter un médecin si les symptômes augmentent. Les activités qui n'augmentent pas les symptômes sont autorisées (se promener).
2 sans symptôme	Entraînement aérobique léger Léger effort cardio-vasculaire: p.ex. 15 minutes de vélo d'appartement avec maximum 125 pulsations par minute (Règle générale: on devrait pouvoir parler). Pas de course à pied à cause des secousses au niveau de la tête.
3 sans symptôme	Entraînement fractionné spécifique au sport Effectuer un entraînement fractionné (sprints répétés) sous surveillance. En plus de cela, les entraînements de technique, de force et d'équilibre sont autorisés.
4 sans symptôme	Entraînement avec l'équipe sans contact physique Participer à un entraînement normal avec l'équipe mais sans contact physique. Il faut porter un chasuble de couleur comme signe distinctif pour les coéquipiers. Ceux-ci doivent également être informés avant l'entraînement.
5 sans symptôme	Entraînement normal avec l'équipe Participer à un entraînement normal avec l'équipe avec contacts physiques.
6 sans symptôme	Match En cas d'apparition des symptômes (voir ci-dessus) ou de surmenage (vitesse du jeu, duels,...) interrompre immédiatement le match. Un match pourra être joué au plus tôt 10 jours après l'accident.