



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

<b>Stade 1</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- <b>Activité physique et signes et symptômes</b>
<b>Objectifs de la séance</b>
<b>Repos complet sans symptômes pour 48 heures</b>
- <b>Maux tête</b>
- <b>Nausée</b>
- <b>Étourdissements, vertiges</b>
- <b>Sensibilité lumière, bruit</b>
- <b>Irritabilité, labilité émotionnelle</b>
- <b>Trouble mémoire</b>
- <b>Dormir plus qu'à l'habitude et/ou difficulté à s'endormir</b>
- <b>Trouble équilibre</b>
- <b>Nervosité</b>
- <b>Se sentir au ralenti</b>
- <b>Se sentir dans un nuage</b>

\*\* L'athlète doit voir un médecin pour une première évaluation  
Le thérapeute passe un SCAT 3 et compare avec baseline s'il y a lieu



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

Stade 2	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b> - <b>Contacts</b> - <b>Sauts, barres, poutre, sol</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Activité physique d'intensité légère</b>	
Activation	Aérobic
	<b>1<sup>er</sup> et 2<sup>eme</sup> essai</b> : Vélo stationnaire, 20 minutes <b>75%</b> FCmax ou 65%VO2max Retour au calme et étirements

- Si pas accès à un vélo, l'athlète peut faire marche et respecter les fréquences
- AUCUNE musculation, aucun effort de force, aucun Valsalva



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

<b>Stade 3</b>		
<b>Contre-indications/limitations</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b></li> <li>- <b>Contacts</b></li> <li>- <b>Poutre, barres, sauts</b></li> </ul>		
<b>Objectifs de la séance</b>		
<b>Augmenter l'intensité</b>		
	<b>Aérobic</b>	<b>Autres</b>
<b>Réchauffement</b>	<b>1<sup>er</sup> essai :</b> Jogging, 20 minutes <b>2<sup>ème</sup> essai :</b> Intervalles Ex : 5 x 3' à <b>85%</b> FCmax ou <b>75%</b> VO2max, 2' repos (ou un autre intervalle équivalent) Retour au calme et étirements	<b>1er)</b> routine de sol (sans ligne) - sauts léger au sol et AUCUN 360°, aucune tête en bas <b>2<sup>ème</sup>)</b> routine sans ligne + 360° et rondade permise

- **Reprise de la musculation avec poids légers :** éviter les exercices avec sauts, haltérophilie et avec la tête en bas (ex : extension du dos, banc décliné, deadlift, ...). Éviter la manœuvre de valsalva (assurer l'expiration à l'effort)
- **Suivi avec le médecin pour permettre l'étape suivante.**



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

<b>Stade 4</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b></li> <li>- <b>Contacts</b></li> <li>- <b>Poutre, barres</b></li> </ul>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Intensité + déplacements spécifiques au sol et sauts simple au cheval et aspects techniques ou situation «contrôlés» à la poutre.</b>	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Avec équipe	Voir exemple ci-dessous
<b>Commentaires</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur 20 mètres (2 lignes blanches) : 60-70-80-90-100%</li> <li>2. Exercices au sol : Routine permise + ligne légère (1<sup>er</sup> essai) vers ligne complète (2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>3. Exercices au saut : Saut simple (1<sup>ere</sup> essai) + saut complexe (2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>4. Exercices à la poutre : routine simple (1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>5. Retour au calme et étirements</li> </ol>	

Reprise de la musculation avec poids un peu plus lourds.

Toujours Éviter la manœuvre de Valsalva (assurer l'expiration à l'effort)



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

<b>Stade 5</b>	
<b>Contre-indications/limitations</b>	
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>	
<b>Objectifs de la séance</b>	
<b>Intensité + déplacements spécifiques sol, saut, poutre + aspects technique barres ou situation «contrôlées» aux barres.</b>	
<b>Activation</b>	<b>Entraînement</b>
Avec équipe	<b>entraînement avec équipe</b> ou Voir exemple ci-dessous
<b>Commentaires</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Accélérations sur tapis sol : 60-70-80-90-100% + technique de course</li> <li>2. Exercices au sol : Routine complète (incluant vrille, back...) (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>3. Exercices au saut : Sauts simples et complexes (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>4. Exercices à la poutre : Routine complète (1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>5. Exercices aux barres : Routine simple (1<sup>er</sup> essai) et routine complète (2<sup>ème</sup> essai)</li> <li>6. Retour au calme et étirements</li> </ol>	



## Protocole retour d'une commotion Gymnastique

<b>Stade 6</b>
<b>Contre-indications/limitations</b>
- <b>Maux de tête ou signes et symptômes</b>
<b>Objectifs de la séance</b>
<b>Retour à la compétition</b>
<b>Entraînement</b>
Activités normales à tous les appareils sans restrictions

\*\*Remarque : Les athlètes ne suivent les étapes en vue d'un retour à la gym que s'ils n'ont **aucun signe ou symptôme**.

Rappelez-vous que ce sont des étapes, pas des journées! Une journée pourrait ne pas être suffisante pour progresser vers l'étape suivant, en particulier si les symptômes ont duré un certain temps.

Si les symptômes ou les signes réapparaissent, l'athlète doit retourner à l'étape précédente et être réexaminé par un médecin.