

FFHANDBALL - PROTOCOLE CARTON MÉDICAL / COMMOTIONS CÉRÉBRALES/
DOCUMENT 3



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 SYMPTOMES | 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 | ENTRAINEMENT SANS CONTACT | Exercices plus compliqués | Travail de la COORDINATION Augmentation de la charge COGNITIVE |
| 5 | ENTRAINEMENT AVEC CONTACT | | Restauration de la confiance Evaluation 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