

Pour chacune des étapes mentionnées ci-dessous, l'athlète peut passer à la prochaine à condition de n'avoir subi aucun retour des symptômes de sa commotion cérébrale pendant 24 heures. Ces symptômes peuvent inclure, par exemple :

- Mal à la tête
- « Pression dans le crâne »
- Douleur dans le cou
- Nausée ou vomissement
- Étourdissements
- Vision trouble
- Problème d'équilibre
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Sensation d'être ralenti
- Sensation d'être « dans le brouillard »
- Ne pas se sentir normal
- Problème de concentration
- Problème de mémoire
- Fatigue ou pas d'énergie
- Confusion
- Somnolence
- Difficulté d'endormissement
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété

Si les symptômes réapparaissent, il faut attendre 24 heures sans symptômes avant de reprendre le protocole à l'étape précédente.

Étape 1
Repos complet physique et intellectuel pour 24 heures minimum
Contre-indications/limitations
Cesser toute activité physique et intellectuelle qui produit des symptômes

Si les symptômes persistent plus d'une semaine, il devient nécessaire de procéder à une évaluation pour confirmer la fréquence cardiaque cible à laquelle les symptômes augmentent. Ceci est fait avec un protocole d'évaluation par plateaux sur tapis roulant pour minimiser les mouvements de la tête et la fatigue musculaire. Si les symptômes disparaissent en-dedans de 7 jours, sauter étape 1B.

Étape 1B
Retour progressif à l'activité sous seuil Fréquence Cardiaque (FC) de symptômes
Contre-indications/limitations
Cesser toute activité physique qui produit des symptômes
Activation
Test cardiovasculaire en paliers avec préparateur physique pour déterminer seuil de fréquence cardiaque à partir duquel les symptômes apparaissent
Exercices
Programme cardiovasculaire sous l'intensité où apparaissent les symptômes pour favoriser récupération

Autres
Évaluation clinique pour troubles de vision, de dyskinésie, ou de troubles associés tels que céphalées cervico-géniques, vestibulaires, etc...

Poursuivre utilisation d'un moniteur cardiaque à travers le processus en entier pour assurer une réaction appropriée durant les intervalles d'entraînement. Poursuivre jusqu'à l'étape 6.

Étape 2
Retour aux activités physiques à intensité modérée
Contre-indications/limitations
Éviter les contacts, surtout à la tête; Pas de plongeurs
Activation
Vélo stationnaire ou tapis roulant incliné 5 min à 50% FCmax
Exercices
Vélo stationnaire 20 minutes à 70 % FCmax Étirements au sol pour : fessiers, grand dorsaux, quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, pose Bouddha, pose Happy Baby, pose Pigeon Foam roller régions clés hanches, épaules, dos Mobilité hanches en flexion, rotation interne, rotation externe
Autres
Suivi tel que nécessaire pour rééducation visuelle, thérapie manuelle en cervical, etc...

Étape 3
Retour aux activités physiques à plus haute intensité et propres au sport
Contre-indications / limitations
Éviter les contacts, surtout à la tête; Pas de plongeurs
Activation
Dryland avec l'équipe 200m freestyle sans tourner aux extrémités de piscine 3 minutes « egg beater » 5 min passes avec partenaire directement en face
Entraînement
Intervalles natation 3 x 5 x 25m intensité progressive jusqu'à 70%, 25m à 50% (1500m) 20 secondes de repos entre chaque set
Travail technique
5 minutes de passes avec deux partenaires 3 x 50m eggbeater avec mouvement de blocs de tirs 3 x 50m eggbeater avec slide gauche et droite 10 x lancer au but sans adversaire et sans gardien
Cool Down
100m 50% intensité suivi d'étirements, foam roller au choix

Musculation
<p>Ne pas aller en haut de 80 % du 1RM et éviter les sauts, l'haltérophilie et les exercices en positions inclinées où la tête est plus basse que les hanches (ex : Extension de dos sur un banc).</p> <p>Focus sur exercices de poulies mono-articulaires avec isométrie courte</p> <p>Intégration progressive d'exercices pluri-articulaires avec résistance poids de corps</p>

Étape 4
<p>Retour progressif vers les drills simples avec l'équipe mais sans contact et progresser exercices de résistance en musculation</p>
Contre-indications / limitations
<p>Éviter les contacts avec les autres joueurs Éviter les contacts de ballon à la tête</p>
Activation
<p>Dryland avec l'équipe (incluant corde à danser)</p> <p>4 x plongeurs dans l'eau du côté de la piscine et 50m freestyle</p> <p>50m eggbeater</p> <p>50m breastroke</p> <p>25m waterpolo backstroke + 25m eggbeater avec sauts</p> <p>5 fois : 10 secondes à maintenir sa respiration sous l'eau (10 secondes repos)</p>
Cardiovasculaire
<p>5 Accélérations sur 25m (tête hors de l'eau) : 60-70-80-90-100 % (30 secondes de repos entre les répétitions, lancer le ballon pendant le repos)</p> <p>5 sprints à vitesse maximale en ligne droite dans la piscine (tête hors de l'eau) (30 secondes de repos entre les répétitions, lancer le ballon pendant le repos)</p> <p>2 x 25m breastroke</p> <p>5 sprints sur 12m, se retourner et recevoir une longue passe, lancer force max verticalement dans l'eau, retour sur le dos 50% intensité</p>
Travail technique
<p>3 minutes de passes avec trois autres joueurs</p> <p>5 x 10 secondes d'exercices réactionnels avec opposant avec (20 secondes de repos/série)</p> <p>10 répétitions : nager sur 5 mètres avec le ballon, faire une feinte et lancer au but avec un gardien et un adversaire</p> <p>10 répétitions : deux contre un + gardien, recevoir une passe et lancer au but</p> <p>3 x 10 répétitions bloc lancers faibles</p>
Cool down
<p>200m 50% intensité suivi d'étirements, foam roller au choix</p>
Musculation
<p>Ne pas aller en haut de 80 % du 1RM et éviter les sauts, l'haltérophilie et les exercices en positions inclinées où la tête est plus basse que les hanches (ex : Extension de dos sur un banc).</p> <p>Intégration progressive d'exercices pluri-articulaires avec résistance externe</p>

Étape 5
Retour aux drills complètes avec l'équipe, retour au contact avec les autres joueurs, retour de prise de décision dans contexte de jeu compétitif
Contre-indications / limitations
Tenter de minimiser les impacts directs à la tête
Activation
Dryland avec l'équipe 100m freestyle en tournant aux extrémités de piscine 5 x (10m eggbeater + 6 turbo + finir freestyle) Alterné 5 x (10m eggbeater + 4 sauts + finir freestyle) 5 min passes avec partenaire directement en face
Cardiovasculaire
Accélération sur 25m (tête hors de l'eau) : 60-70-80-90-100 % (30 secondes repos) 5 Sprints à vitesse maximale en ligne droite dans la piscine (tête hors de l'eau) 2 x 25m à la brasse 5 x Sprint en ligne droite sur 12m, recevoir une passe et compléter avec ballon à 50% Repos 1 minute 5 sprints sur 12m, se retourner et recevoir une longue passe, lancer force max verticalement dans l'eau, retour sur le dos 50% intensité Repos actif : passes avec feintes
Travail technique
2 x 5 répétitions de duel à 1 vs 1 pour aller chercher le ballon Repos 2 minutes 2 x 5 répétitions de bloc défensif Repos 2 minutes Situations 3 vs 3 sur une petite surface Retour au calme et étirement
Cool down
200m 50% suivi d'étirements, foam roller au choix
Musculation
Retour des charges dans les mouvements d'haltérophilie et de la technique de valsalva

Étape 6
Retour complet à la compétition
Contre-indications/limitations
Aucune