

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Blessure : musculo-squelettique - Cyclone du Collège de Champigny

Modifié le 12 août 2014

Prémisse :

- Le protocole doit être respecté à la lettre afin de réduire les risques de blessures.
- Le type de blessure couvert par ce protocole est la blessure musculo-squelettique (tendinite, claquage, entorse, etc.).
- Si la douleur ressentie par l'athlète persiste, lors de l'exécution d'un mouvement ou au repos, 24h après avoir senti la douleur pour la première fois, l'athlète doit consulter médecin ou un physiothérapeute. Par la suite, l'athlète doit se présenter au technicien en loisirs et sports pour l'informer du diagnostic et des recommandations des spécialistes.
- Si l'athlète ne consulte pas un médecin, il devra respecter toutes les étapes du protocole, comme s'il avait subi une blessure musculo-squelettique.
- Afin de passer à l'étape, l'athlète doit être libre de symptômes pour une durée consécutive de 24h après qu'il ait effectué l'étape à laquelle il est rendu.
- S'il y a présence de symptômes, l'athlète doit rester au repos complet jusqu'à ce que les symptômes soient disparus pour une période de 24h. À ce moment, le protocole sera repris à l'étape précédente celle où l'athlète a senti des symptômes.
- Toutes les étapes de ce protocole sont effectuées lors des moments de préparation physique sur l'heure du diner, avant ou après l'école.
- À tous moments du protocole, l'athlète est présent aux activités de l'équipe, sans toutefois y participer pleinement.
- Ce protocole est inspiré des recherches et travaux de Mme France Brunet, physiothérapeute à la clinique du sport du CHUM et de l'Université de Montréal.

Diagnostic

Si la douleur ressentie par l'athlète persiste, lors de l'exécution d'un mouvement ou au repos, 24h après avoir senti la douleur pour la première fois, l'athlète doit consulter médecin ou un physiothérapeute. Le spécialiste doit alors diagnostiquer la blessure musculo-squelettique ou non. Dans le cas où le spécialiste pose le diagnostic que l'athlète n'a pas subi de blessure, ce dernier peut retourner au jeu immédiatement. Dans le cas contraire, l'athlète devra se soumettre au protocole de retour au jeu décrit ci-dessous.

Étape #1 : Repos de la partie du corps blessée : L'athlète doit placer la partie du corps blessée au repos complet jusqu'à ce que les symptômes soient disparus pour une période de 24h consécutive.

Étape #2 : Chaîne fermée (extrémité distale fixe) et ouverte (extrémité distale mobile) : Séries d'endurance musculaire et force-vitesse.

Étape #3 : Excentrique et concentrique : Séries d'endurance musculaire et force-vitesse.

Étape #4 : Proprioception : Séries d'endurance musculaire et force-vitesse. Retour en pratique progressif, selon la douleur. Ne pas dépasser 60% de l'intensité en pratique.

Étape #5 : Ballon suisse : Séries d'endurance musculaire et force-vitesse. 75% de l'intensité en pratique.

Étape #6 : Plyométrie : Séries d'endurance musculaire et force-vitesse. 90% de l'intensité en pratique.

Étape #7 : Retour au jeu : Retour au jeu à 100%.

Pour le Collège de Champigny

M. Laurent Issa
Technicien en loisirs et sports

M. Kevin Trudel
Responsable du programme football