

Suggestions d'activités pour les stades de récupération après une commotion cérébrale

Tout-petits (0-4)	Enfant (5-10)	
<p>STADE 1 - COURTE PHASE DE REPOS PHYSIQUE ET MENTAL AVEC DE L'ACTIVITÉ LIMITÉE EN FONCTION DES SYMPTÔMES 24-48 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'artisanat : colorier, dessiner • Faire la sieste dans un endroit favori • Les parents peuvent lire des histoires • Regarder des poissons dans un aquarium 	<p>STADE 1 - COURTE PHASE DE REPOS PHYSIQUE ET MENTAL AVEC DE L'ACTIVITÉ LIMITÉE EN FONCTION DES SYMPTÔMES 24-48 heures</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de société simples (i.e. pas Monopoly) • L'artisanat : faire des bracelets, des colliers • Travaux de jardinage légers • Chanter • Etirements statiques • Parler au téléphone • Parler avec des amis ou des membres de la famille 	
<p>STADE 2 - EXERCICE LÉGER (SANS CONTACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'observation des oiseaux • L'artisanat : peindre • Les exercices pour bébés • Jouer dans le sable • Jouer avec des cubes, des briques LEGO, des poupées, des autos ou des petits jouets • Faire des casse-têtes ou des jeux d'association • Jeux sensoriels, jeux d'eau • Ramper ou marcher avec supervision 	<p>STADE 2 - EXERCICE LÉGER (SANS CONTACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercices d'équilibre • Jeux de société difficiles • Pêcher • Faire voler des cerfs-volants • Nage libre • Aider à cuisiner et à cuire • Jogging léger • Écouter de la musique douce (pas d'écouteurs) • Magazines • Jouer à la balle • Casse-têtes • Marcher 	
<p>STADE 3 - ACTIVITÉ INDIVIDUELLE PROPRE AU SPORT (SANS CONTACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu de tir à l'arc • Lancer de balle (p. ex. le basket-ball) • Bowling (à la maison) • Ramper • Jeux dramatiques/jeux de rôles • Marcher 	<p>STADE 3 - ACTIVITÉ INDIVIDUELLE PROPRE AU SPORT (SANS CONTACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu de hockey sur coussin d'air ou babyfoot • Cyclisme • Manier le bâton et dribbler • Golf • Applications iPad (pas de jeux vidéos) • Badminton • Pompes et abdominaux, peu de répétitions • Ping-pong • Patiner • Gicleurs et jeux d'eau • Jouer à chat • Tai chi / karate (pas de contact physique) • Jeux Wii ou Xbox Kinect • Mots cachés <p>STADE 4 - ENTRAÎNEMENT PROPRE AU SPORT, EN ÉQUIPE (SANS CONTACT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baseball/cricket • Basket-ball • Danse • Hockey sur gazon • Patinage artistique (pas de sauts) • Exercices de hockey • Soccer, pas de frappe de la tête • Balançoires et toboggans sur un terrain de jeu • Squash • Tennis, badminton • Volley-ball (pas de plongeurs) 	

AVERTISSEMENT: Effectuez les activités UNIQUEMENT si vous n'avez pas de symptôme. Si des symptômes apparaissent pendant l'activité, ARRÊTEZ immédiatement.

Utilisez les suggestions conjointement avec les protocoles CanChild sur les commotions cérébrales disponibles à l'adresse suivante:
http://www.canchild.ca/en/ourresearch/mild_traumatic_brain_injury_concussion_education.asp

Suggestions d'activités pour les stades de récupération après une commotion cérébrale

Adolescent(e) (11 ans et plus)

STADE 1 - COURTE PHASE DE REPOS PHYSIQUE ET MENTAL AVEC DE L'ACTIVITÉ LIMITÉE EN FONCTION DES SYMPTÔMES

- Téléphone portable (pas de textos, les appels seulement)
- L'artisanat : pâte à modeler
- Retrouver les amis (un à la fois)
- Tricoter et matelasser
- Écouter des livres audio
- Écouter des livres audio
- Photographie / collimage
- Étirements statiques

STADE 2 - EXERCICE LÉGER (SANS CONTACT)

- Camping
- Cuisiner et cuire
- Pêcher
- Nage libre
- Aller à la plage
- Jogging léger
- Écouter de la musique douce (pas d'écouteurs)
- Magazines
- Jouer à la balle
- Casse-têtes
- Relire des livres familiers
- Vélo stationnaire
- Marcher
- Yoga (pas de « yoga Chaud »)

STADE 3 - ACTIVITÉ INDIVIDUELLE PROPRE AU SPORT (SANS CONTACT)

- Jeu de hockey sur coussin d'air ou babyfoot

AVERTISSEMENT: Effectuez les activités **UNIQUEMENT** si vous n'avez pas de symptôme. Si des symptômes apparaissent pendant l'activité, **ARRÊTEZ** immédiatement.

Utilisez les suggestions conjointement avec les protocoles CanChild sur les commotions cérébrales disponibles à l'adresse suivante:
<https://canchild.ca/en/diagnoses/brain-injury-concussion/brain-injury-resources>

- Basket-ball (passer, lancer)
- Cyclisme
- Mots croisés/sudoku
- Curling
- Danse/gymnastique/claque (pas de cascades)
- Patinage artistique (poussées-élans, jeux de pieds)
- Football (lancement et attrapage dynamique, tête-à-tête)
- Golf
- Randonner/course d'orientation
- Hockey (passer/lancer/exercices de patinage)
- Badminton, ping-pong
- Pompes et abdominaux, peu de répétitions
- La course
- Rugby (exercices de lancement et d'attrapage)
- Magasiner au centre commercial
- Soccer (dribbler, passer, lancer)
- Plongée avec masque et tuba
- Tai chi/karate
- Volley-ball (garder le ballon en l'air)
- Jeux Wii ou Xbox Kinect

STADE 4 - ENTRAÎNEMENT PROPRE AU SPORT, EN ÉQUIPE (SANS CONTACT)

- Aérobic et pliométrie
- Baseball/cricket
- Basket-ball
- Canoë et kayak
- Danse/gymnastique/claque (acrobaties de niveau débutant, deux rotations au maximum)
- Patinage artistique (sauts de niveau débutant, répétition sans musique)
- Football (jeux offensifs/défensifs)
- Hockey (sortie de zone, exercices de défense, 3 contre 2)
- Musculation légère
- Alpinisme, escalade
- Rugby (exercices d'équipe, touche, pas de contact)
- Shadow-boxing (boxer contre un adversaire imaginaire)
- Soccer (jeux offensifs/défensifs)
- Squash ou tennis
- Athlétisme
- Volley-ball (pas de plongeurs)

Suggestions d'activités pour les stades de récupération après une commotion cérébrale