

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

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

**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](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**