

Recommandations de comportement pour les cyclistes en cas de commotion cérébrale

(remise à l'athlète)

Important: bonne communication / sensibilisation des athlètes, coachs, parents, conseiller, enseignants, médecins, professionnels de santé pour un plan individuel

Premières 24-48 heures

- repos physique + cognitif relatif (non strict), activité physique légère possible (par ex. promenade sans augmentation des symptômes)
- General: initial plutôt boire, manger seulement en cours (nausées), pas d'alcool, somnifères, aspirine, anti-inflammatoires, analgésiques forts, conduite de véhicule
- Réduction des stimuli audiovisuels (pas d'ordinateur, téléphone, médias sociaux, lecture, Netflix, visiteurs, interviews, ...), réduire le temps d'écran dans les 48 premières heures
- évtl. prise de magnésium (stabilisateur cellulaire), contrôle de l'évolution après 1-3 jours

1. Retour progressif aux activités intellectuelles (par ex. école / études)

Durée: chaque étape individuellement, dépend des symptômes, au moins 24h, max. provocation légère / augmentation symptômes=max. 2 point (échelle 0-10)

Niveau	Activité (exemples)	Objectif
1 activités quotidiennes max. provocation légère / augmentation des symptômes	5-15 min. augmenter progressivement lecture, activités à l'écran (ordinateur, téléphone, SMS, emails, médias sociaux, WhatsApp)	retour progressif à des activités typiques activités quotidiennes arriver au niveau 2
2 activités scolaires / étudiantes	30-90 min. lecture, activités cognitives, devoirs en dehors de la salle de classe	augmentation de la tolérance au travail cognitif arriver au niveau 3
3 retour partiel à l'école / aux études	retour graduel école: commencer plus tard, finir plus tôt, pauses plus longues / fréquentes, éviter les salles bruyantes (cafétéria, cours de musique / sport), plus de temps aux (évtl. plus court) tests / devoirs	augmentation des activités cognitives / académiques arriver au niveau 4
4 retour complet à l'école / aux études	augmentation progressive des activités scolaires jusqu'à ce qu'un jour d'école normale soit possible, max. provocation légère / augmentation des symptômes	retour à la vie scolaire normale, rattrapage de la matière manquée (évtl. soutien scolaire)

2. Retour progressif aux activités sportives (spécifiques au cyclisme)

Durée: chaque étape individuellement, en fonction des symptômes, min. 24h

- Respect des recommandations comportementales page 1
 - Niveau 4–6 seulement après la disparition de tous les symptômes, anomalies cliniques et cognitives / limitations sans et avec charge
- * max. provocation légère / augmentation symptômes = max. 2 point (échelle 0–10)

Niveau	Activité (exemples)	Objectif
1 Recovery I pas d'augmentation symptômes	15–30 Min. routine quotidienne, activité aérobie légère (marche, vélo en salle, rythme lent) intensité: max. 55% FTP, RPE 6–8	retour progressif activités quotidiennes/ travail arriver au niveau 2
2* Recovery II A – facile B – modéré	45–60 Min. entraînement léger (vélo d'intérieur, vitesse modérée, éventuellement en extérieur sans vibrations / coups !) A: intensité: max. 55% FTP, RPE 6–8 B: intensité: max. 70% FTP, RPE 9–10	Augmentation du pouls arriver au niveau 3
3* Endurance	90–120 Min. vitesse d'endurance, pas de risque d'impact sur la tête, pas / peu de vibrations / coups! intensité : max. 75% FTP, RPE 11–12	Augmentation intensité / durée arriver au niveau 4
4* Tempo Efforts	120–150 Min. vitesse d'endurance, pas de risque d'impact sur la tête, pas / peu de vibrations / coups! intensité : max. 70% FTP, RPE 11–12 + 1–2x max. 10–15 min. Tempo Efforts intensité : max. 85% FTP, RPE 13–14	augmentation de l'intensité / réflexion / durée / coordination arriver au niveau 5
5* Threshold Normal Training	150–180 Min. entraînement normal selon la discipline vitesse d'endurance, risque d'impact sur la tête réduit! intensité : max. 70% FTP, RPE 11–12 + 1–3x max. 10–15 min. d'efforts FTP intensité : max. 100% FTP, RPE 15–16 jusqu'à l'entraînement régulier	Reprendre confiance / compétences fonctionnelles arriver au niveau 6
6 Return to Sport / Competition	entraînement normal selon la discipline intensité variable: VO2 max, capacité anaérobie, éléments neuromusculaires, augmentation du nombre de répétitions, etc.	aucune limite intégration complète dans l'entraînement normal / compétition