



## Document complémentaire

# Plan de retour à l'activité physique

**Ce formulaire doit être utilisé par les parents/tuteurs pour communiquer le progrès de l'enfant diagnostiqué avec une commotion cérébrale.**

Chaque étape du plan de retour à l'activité physique doit durer au minimum 24 heures. En cas de réapparition des symptômes ou si l'enfant est incapable de tolérer les activités d'une étape, il doit retourner à l'étape précédente. Il se peut que l'enfant retourne plus d'une fois à l'étape précédente durant le processus de récupération. Si des signes ou des symptômes persistent, s'aggravent ou apparaissent, veuillez consulter un médecin en titre ou un infirmier praticien dès que possible pour discuter des prochaines étapes à suivre.

### Étape 6 – Activités et/ou exercices aérobiques d'intensité légère

- L'enfant peut commencer à faire de l'exercice individuel, de faible intensité, dans le but d'augmenter légèrement sa fréquence cardiaque (ex. : 15-30 minutes de marche ou de vélo stationnaire).
- L'enfant poursuit ses activités d'apprentissage normales.

*Mon enfant est sans symptôme après avoir participé à des activités et/ou exercices aérobiques d'intensité légère. Il s'apprête à passer à l'étape 7 – Exercices propres au sport et/ou pratique de façon individuelle sans contact.*

Date \_\_\_\_\_

### Étape 7 – Exercices propres au sport et/ou pratique de façon individuelle sans contact

- L'enfant peut, de façon individuelle, faire des activités physiques sans impact qui sont propres au sport pratiqué (ex. : exercices de patinage au hockey, exercices de course au soccer, exercices de tir au panier au basketball).
- L'enfant peut augmenter progressivement la durée de son entraînement jusqu'à 60 minutes.
- Réintroduction des équipements (ex. : ballons, bâtons, raquettes).
- Éviter les activités avec impact à la tête et les mouvements de secousses/brusques (ex. : éducatif pour pratiquer le service au volleyball, coups de tête au soccer, frapper une balle de baseball).

*L'enfant a accompli avec succès l'étape 7 et est sans symptôme après avoir participé à des activités physiques individuelles/propres au sport pratiqué sans contact. Il s'apprête à passer à l'étape 8 – Exercices d'entraînement et/ou pratique en équipe sans contact.*

*Non applicable*

Date \_\_\_\_\_

### Étape 8 – Exercices d'entraînement et/ou pratique en équipe sans contact

- L'enfant peut pratiquer des activités sans aucun corps-à-corps (ex. : danse, badminton, tennis), de légers entraînements musculaires (poids et haltères), des exercices d'entraînement et/ou de pratique en équipe sans contact.
- L'enfant peut progresser vers des entraînements plus complexes (avec des arrêts rapides, sprints, etc.) dans le but d'accroître les exercices, la coordination et la charge cognitive (ex. : exercices de jeu de passes)

*L'enfant a accompli avec succès l'étape 8 et est sans symptôme après avoir participé à des activités physiques d'entraînement sans aucun contact physique. Il s'apprête à passer à l'étape 9 – Retour au jeu sans contact et/ou pratique en équipe avec contact après avoir reçu une autorisation médicale d'un médecin ou infirmier praticien.*

*Non applicable*

Date \_\_\_\_\_

## EXAMEN MÉDICAL

Je soussigné, \_\_\_\_\_ (nom du médecin en titre/de l'infirmier

praticien) ai examiné \_\_\_\_\_ (nom de l'élève/athlète) et confirme qu'il est toujours sans symptôme et peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique / intrascolaires / interscolaires impliquant des activités sans contact ainsi qu'à des entraînements et des pratiques de sports et/ou activités avec contact.

Signature du médecin/infirmier praticien \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Commentaires :

---



---

*L'école a été informée du résultat de l'évaluation médicale (autorisation de passer à l'étape 9)*

Signature du parent/tuteur \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Étape 9 – Retour au jeu (activités sans contact) et/ou pratique en équipe (activités avec contact)

- L'enfant peut à nouveau pleinement participer à des activités d'éducation physique / intrascolaires / interscolaires régulières impliquant des sports sans contact ainsi qu'à des entraînements et pratiques de sports de contact.

*L'enfant a accompli avec succès l'étape 9 et est sans symptôme après avoir participé à des activités physiques normales impliquant des sports sans contact et/ou à des activités physiques d'entraînement avec contact physique. Il s'apprête à passer à l'étape 10 – Retour au jeu (activités avec contact).*

*Non applicable*

Date \_\_\_\_\_

### Étape 10 – Retour au jeu (activités avec contact)

- L'enfant peut à nouveau pleinement participer aux sports de contact, sans aucune restriction.

*L'enfant a accompli avec succès l'étape 10 et est sans symptôme après avoir recommencé à participer pleinement aux activités de contact.*

*Non applicable*

Date \_\_\_\_\_