



## Retour au sport / à l'activité physique

Les stratégies du retour à l'école et du retour au sport / activité physique peuvent être complétées en parallèle. Cependant, la stratégie du retour à l'école doit être terminée avant de commencer l'Étape 5 de la stratégie du retour au sport/activité physique.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'élève et sa situation spécifique. **Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à n'importe quelle étape, l'élève devrait retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures.** Il se peut que l'élève ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

		À LA MAISON		À L'ÉCOLE, AU GYMNASSE OU SUR LE TERRAIN DE JEU													
		ÉTAPE 1		ÉTAPE 2		ÉTAPE 3		ÉTAPE 4		ÉTAPE 5		ÉTAPE 6					
Objectif de l'étape	<b>REPOS</b>	Activité ne causant pas de symptômes		Activité aérobie peu exigeante		Activité physique individuelle sans contact		Exercices d'entraînement sans contact		<b>TOUS les élèves doivent obtenir une autorisation médicale avant de passer à l'étape 5</b>		Entraînement sans restriction		Retour au jeu et/ou à la compétition			
	Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et minimisez les rencontres.	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes		Introduction progressive d'exercices individuels d'une durée de 15-30 minutes		Augmentez progressivement la durée de l'entraînement jusqu'à 60 minutes		Retour possible à l'entraînement en résistance progressive		Retour complet à l'entraînement incluant des activités comportant un risque de collision, chute ou contact		Pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive		Pleine participation à l'entraînement en équipe qui implique des contacts			
Activités permises	Activités : • Appels téléphoniques brefs • Jeux de société ou de cartes simples • Bricolage  Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical	Ajoutez des activités qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque ou ne font pas suer:		• Marche / jogging • Faire du vélo stationnaire avec un rythme lent ou moyen		Faites des activités individuelles spécifiques au sport pratiqué:		• Progression vers des exercices d'entraînement plus complexes (p.ex. jeux de passes)		Pleine participation à l'entraînement en équipe qui implique des contacts		• Faites preuve d'un bon esprit sportif • Respectez les règles du jeu					
	Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical	• Marche avec un rythme lent ou moyen • Tâches quotidiennes à la maison: - préparer des mets - faire la vaisselle - laver le linge		• Exercices de patinage au hockey • Exercices de course au soccer • Exercices de tir au panier au basketball  Activités individuelles en éducation physique: • Tir au panier  Activités de récréation limitées		• Les activités permises peuvent inclure des sprints et arrêts subits. • Participation à des activités sans contact physique: - Zumba/danse aérobie - Badminton/tennis • Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		• Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		• Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		• Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		• Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute		• Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute	
Activités non permises	• Pas de travail scolaire ou lecture • Pas d'effort physique/sport • Pas de télévision ou de jeu vidéo • Pas d'ordinateur, de portable, de tablette ou de messages textes avec un cellulaire • Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant  Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé	• Pas d'activité physique intense ou de sport		• Pas d'entraînement avec poids et haltères • Pas d'entraînement ou pratique en équipe/groupe • Pas d'activité physique qui nécessite une utilisation d'équipement sportif		• Participation limitée aux cours d'éducation physique et aux activités intrascolaires • Pas d'activités avec impact à la tête, par exemple: - Coups de tête au soccer • Pas d'activités avec des mouvements brusques: - Ne pas frapper une balle de baseball - Pas d'arrêts soudains à grande vitesse		• Participation limitée aux cours d'éducation physique et aux activités intrascolaires • Pas d'activités entraînant un contact physique - Hockey, football ou rugby - Judo/lutte  Complétez la Stratégie de retour à l'école avant de passer à l'étape 5		• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive		• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive		• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive		• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive	
	Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 48 heures max.:  Commencez L'ÉTAPE 1	Capacité de tolérer des activités ne causant pas de symptômes sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures?  Non : Retournez au repos Oui : Commencez l'Étape 2		Capacité de tolérer des activités aérobiques peu exigeantes sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 1 Oui : Commencez l'Étape 3		Capacité de tolérer des exercices propres à un sport spécifique sans apparition ou aggravation des symptômes pour 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 2 Oui : Commencez l'Étape 4		Aucun symptôme pendant 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 3 Oui : Commencez l'Étape 5		Aucun symptôme pendant 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 4 Oui : Commencez l'Étape 6		Aucun symptôme pendant 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 5 Oui : La stratégie du retour au sport/activité physique est terminée		Aucun symptôme pendant 24 heures?  Non : Retournez à l'Étape 5 Oui : La stratégie du retour au sport/activité physique est terminée			

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour au sport / activité physique de l'élève à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. La chronologie et les activités permises peuvent varier selon la direction d'un professionnel de la santé. Consultez votre fournisseur de soins primaires ou cherchez de l'aide médicale dès que possible si les symptômes persistent ou s'aggravent. Les symptômes sont persistants lorsqu'ils durent plus de 2 semaines chez les adultes et plus de 4 semaines chez les jeunes de moins de 18 ans.

Adapté du: 2016 Berlin Consensus Statement on Concussion in Sport et le Protocol for Return to Learn after a concussion de Parachute (2017). 201907V3



[www.nbtrauma.ca](http://www.nbtrauma.ca)



[www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org)



[www.gnb.ca](http://www.gnb.ca)