



## Retour au sport / à l'activité physique

# Les stratégies du retour au sport / activité physique et du retour à l'école 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 doit 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.

Pour plus d'information à propos de la séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'endos de ce document →

	À LA MAISON		À L'ÉCOLE, AU GYMNASE OU SUR LE TERRAIN DE JEU						
	REPOS	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	TOUS les élèves doivent obtenir une autorisation médicale avant de passer à l'étape 5	ÉTAPE 5	ÉTAPE 6	
Objectif de l'étape	Repos cognitif, physique et social pour au moins 24 heures	Activité ne causant pas de symptômes	Activité aérobique peu exigeante	Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué	Exercices d'entraînement sans contact			Entraînement sans restriction	Retour au jeu et/ou à la compétition
Activités permises	Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et minimiser les rencontres.  Activités : • Appels téléphoniques brefs • Jeux de société ou de cartes simples • Bricolage  Informez la direction de l'école des résultats de l'examen médical	Réintroduction graduelle des activités quotidiennes après une période de repos d'au moins 24 heures  Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes  Ajouter des activités qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque ou ne font pas suer • Marche avec un rythme lent ou moyen • Tâches quotidiennes à la maison - préparer des mets - faire la vaisselle - laver le linge	Augmentation de la fréquence cardiaque  Introduction progressive d'exercices individuels d'une durée de 15-30 minutes • Marche /jogging • Faire du vélo stationnaire avec un rythme lent ou moyen	Ajouter de mouvement  Augmenter progressivement la durée de l'entraînement jusqu'à 60 minutes  Pratiquer les exercices individuels spécifiques au sport pratiqué : • 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 • Échelles d'agilité  Activités de récréation restreintes	Entraînement, coordination et augmentation de la charge cognitive  • Entraînement musculaire avec poids et haltères • Progression vers des exercices d'entraînement plus complexes (p.ex. jeux de passes) • Participation à des activités sans contact physique - Zumba/danse aérobique - Badminton/tennis • Participation à des activités de récréation sans contact ou sans risques de chute			Rétablir la confiance et évaluer les aptitudes fonctionnelles  Retour complet à l'entraînement incluant des activités comportant un risque de collision, chute ou contact  Pleine participation à l'entraînement en équipe qui implique des contacts	Évaluation continue de la performance sportive  Pleine participation à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive
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			• Aucune participation à n'importe quelle activité compétitive	• Pas de mauvais esprit sportif • Manquer de respect aux règles du jeu
Ligne du temps	Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de 2 jours 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

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour à l'école 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). 201903V3



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



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



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

Il est important de se rappeler que le temps de rétablissement suivant une commotion est différent pour chaque individu et peut varier par jours, semaines ou mois. Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos de deux jours maximum, vous pouvez commencer le processus par étape d'augmenter les activités cognitives et physiques graduellement car la **stratégie du retour à l'école** et du **retour au sport** peuvent être complétées en parallèle. Nous vous encourageons de consulter la Stratégie du retour à l'école et la Séquence recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion pour mieux comprendre la progression graduelle à travers des étapes nécessaires au rétablissement.

## PÉRIODE DE REPOS INITIALE

L'objectif de cette étape consiste à assurer un repos cognitif, physique et social pendant au moins 24 heures

**Le repos cognitif** – comprend l'évitement de toute activité qui nécessite de la concentration et de l'attention (ex. : lecture, messages textes, télévision, ordinateur, jeux vidéo ou électroniques).

**Le repos physique** – comprend l'évitement de toute activité qui nécessite de l'effort physique (entraînement, sports, activités récréatives).

**Le repos social** – comprend l'évitement de toutes les visites sociales qui pourraient causer de l'anxiété, de la nervosité, de l'irritabilité, etc.

- Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille et garder les visites sociales brèves.
- Les activités permises à cette étape peuvent inclure des activités telles que prendre de courts appels téléphoniques, jouer à des jeux de société et compléter des projets d'artisanat simple.
- Évitez d'utiliser de l'alcool, du tabac, de la caféine et autres stimulants
- Évitez de conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé
- Rappel : Le parent/tuteur doit informer le directeur de l'école / gestionnaire des cas de commotion des résultats de l'examen médical.



## LA STRATÉGIE DU RETOUR À L'ÉCOLE

### A Activités quotidiennes à la maison

- L'objectif de cette phase consiste à assurer une reprise graduelle des activités habituelles à la maison.
- Les activités permises à cette étape peuvent inclure des activités telles que le dessin et la lecture facile.
- L'élève peut reprendre graduellement les activités cognitives en commençant par des sessions de 5 à 15 minutes et progressez graduellement jusqu'à des sessions de 15 à 30 minutes.
- Évitez d'utiliser des ordinateurs, d'envoyer des messages textes ou de jouer à des jeux mobiles sur n'importe quel appareil électronique
- Les élèves ne doivent pas compléter de travail scolaire ou aller à l'école à cette étape.

### B Activités scolaires à la maison

- L'objectif de cette étape est d'augmenter la tolérance de l'élève aux activités cognitives
- Les activités permises à cette étape peuvent inclure des activités supplémentaires telles que l'utilisation limitée de messages textes ou de l'ordinateur.
- L'élève peut progressivement être réintroduit à des activités cognitives jusqu'à l'équivalent de 1 heure de travail de type scolaire en deux sessions de 30 minutes ou quatre sessions de 15 minutes.
- Éviter la caféine ou l'utilisation d'autres stimulants.
- Les élèves ne doivent pas aller à l'école à cette étape. Toutefois, le parent/tuteur doit communiquer avec le directeur de l'école/gestion des cas de commotion pour préparer pour le retour de l'élève à l'école.

### C Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur

- **L'élève peut procéder directement à l'étape D, à moins d'en être avisé autrement**
- L'objectif de cette étape est d'assurer une utilisation maximale des accommodations pour l'apprentissage au besoin afin d'aider au rétablissement cognitif graduel de l'élève (p. ex. éviter les endroits bruyants, modifier l'éclairage, répéter les instructions, etc.).
- L'élève peut commencer avec une demi-journée à l'école et augmenter progressivement.
- Pas de cours de musique, d'évaluations en salle de classe ou de devoirs.

### D Retour à l'école à temps partiel

- L'objectif de cette étape consiste à augmenter progressivement les activités académiques avec une utilisation modérée des accommodations personnalisées selon le besoin pour un retour graduel à l'apprentissage.
- L'élève peut aller à l'école à temps partiel avec une utilisation des accommodations telles que réduire la charge de travail de l'élève, allouer plus de temps pour accomplir les tâches et diviser la matière en plus courts segments.
- L'élève devrait tenter de développer sa tolérance cognitive afin de pouvoir compléter des sessions de 45 à 60 minutes d'activités académiques à l'école et 30 minutes de devoirs à la maison.
- Pas d'évaluation standardisée, mais l'élève peut compléter des évaluations adaptées en classe.

### E Élimination graduelle des accommodations

- **L'élève peut procéder directement à l'étape F, à moins d'en être avisé autrement**
- L'objectif de cette étape est de tenter d'aller à l'école pour une journée complète avec une utilisation minimale des accommodations.
- L'élève peut procéder avec une élimination graduelle des accommodations à l'école selon la tolérance.
- L'élève peut continuer de compléter des évaluations adaptées en classe.
- L'élève peut également tenter de développer sa tolérance cognitive afin de pouvoir compléter 1 heure de devoirs à la maison.

### F Retour à l'école à temps plein

- L'objectif de cette étape est de reprendre graduellement les activités d'apprentissage normales et de faire du rattrapage pour les travaux scolaires manqués.
- L'élève peut retourner à l'école à temps plein sans accommodations (p. ex. participation à tous les cours, reprise des travaux scolaires routiniers, reprise des évaluations standardisées, etc.).
- L'élève peut également faire une reprise de son engagement parascolaire participation pour les activités non-sportives telles que le club de débat, club de théâtre ou club d'échecs.

## SÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UNE COMMOTION

**REPOS** pendant au moins 24 heures



### LA STRATÉGIE DU RETOUR À L'ÉCOLE



### LA STRATÉGIE DU RETOUR AU SPORT / À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**A** Activités quotidiennes à la maison

**B** Activités scolaires à la maison

**C** Retour à l'école à temps partiel en tant qu'observateur

**D** Retour à l'école à temps partiel

**E** Élimination graduelle des accommodations

**F** Retour à l'école à temps plein

**1** Activité ne causant pas de symptômes

**2** Activité aérobie peu exigeante

**3** Exercices individuels sans contact spécifiques à l'activité ou au sport pratiqué

**4** Exercices d'entraînement sans contact

**Autorisation médicale requise avant de passer à l'étape 5**

**5** Entraînement sans restriction

**6** Retour au jeu et/ou à la compétition

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes qui apparaissent ou s'aggravent à ces étapes

Les élèves ne doivent pas avoir de symptômes à ces étapes

Ces étapes peuvent être complétées en parallèle