

Documentation pour une commotion cérébrale diagnostiquée

Stratégie de retour au sport / à l'activité physique

Ce formulaire doit être utilisé par les parents/tuteur et les écoles pour communiquer la progression du rétablissement d'un élève diagnostiqué avec une commotion cérébrale. Ce formulaire dûment rempli doit être photocopié et l'original doit être classé au dossier scolaire de l'élève. Remettez la copie au parent/tuteur.

Chaque étape de la **Stratégie de retour au sport / à l'activité physique** doit durer au minimum 24 heures. **En cas de réapparition des symptômes ou si l'élève est incapable de tolérer les activités d'une étape, il doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures.** Il se peut que l'élève retourne plus d'une fois à l'étape précédente durant le processus de récupération.

Repos

- Étape à effectuer à la maison.
 - Le repos est pour une durée de 24 à 48 heures au maximum
 - **Le repos cognitif** signifie s'abstenir 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** signifie s'abstenir de toute activité qui nécessite de l'effort physique (entraînement, sports, activités récréatives)
 - **Le repos social** signifie limiter les visites sociales qui pourraient causer de l'anxiété, de la nervosité, de l'irritabilité, etc.
 - Rappel : le parent/tuteur doit informer la direction de l'école des résultats de l'examen médical.
- Les symptômes de l'élève se sont suffisamment améliorés à l'intérieur d'une période de 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 1 – Activités quotidiennes à la maison.*
- L'élève a été au repos pour un maximum de deux jours. L'élève peut passer à l'étape 1 – Activités quotidiennes à la maison.*

Étape 1 – Activité ne causant pas de symptômes

Date: _____

- Étape à effectuer à la maison.
 - L'élève peut participer à des activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes (p. ex. : marche, tâches à la maison)
 - L'élève doit éviter les activités physiques d'intensité élevée
- L'élève peut tolérer des activités ne causant pas de symptômes sans une apparition ou une aggravation de symptômes pour au moins 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 2 – Activité aérobique peu exigeante.*

Date: _____

Étape 2 – Activité aérobique peu exigeante

- L'élève peut commencer à faire de l'exercice individuel, de faible intensité, dans le but d'augmenter légèrement sa fréquence cardiaque (p. ex. : monter les escaliers, 15-30 minutes de marche ou de vélo stationnaire).
- L'élève peut tolérer des activités et/ou exercices aérobiques d'intensité légère sans une apparition ou une aggravation de symptômes pour au moins 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 3 – Activité physique individuelle sans contact.*

Étape 3 – Activité physique individuelle sans contact

Date: _____

- L'élève peut pratiquer des activités sans contact individuellement (p. ex. : exercices de patinage au hockey, exercices de course au soccer, tir au panier, jeux de tir, yoga).
 - Activités limitées durant la récréation (pas de jeu de poursuite, pas de jeu consistant à attraper, pas d'escalade).
 - Augmente progressivement jusqu'à 60 minutes la durée de l'entraînement.
 - Éviter les activités avec impact à la tête et les mouvements brusques (p. ex. : service au volleyball, frapper une balle de baseball, arrêts soudains à grande vitesse).
 - Participation modifiée au cours d'éducation physique.
- L'élève peut tolérer l'activité physique et/ou exercices individuels sans contact qui sont spécifiques à son sport sans une apparition ou une aggravation de symptômes pour au moins 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 4 – Exercices d'entraînement sans contact.*

Date: _____

Étape 4 – Exercices d'entraînement sans contact

- L'élève peut faire des exercices d'entraînement sans contact avec ou sans coéquipiers (p. ex. : danse, badminton, tennis, de légers entraînements musculaires (poids et haltères), des exercices d'entraînement et/ou de pratique en équipe sans contact).
 - L'élève peut progresser vers des entraînements plus complexes (avec des arrêts rapides, sprints, etc.) dans le but d'accroître les habiletés, la coordination et la charge cognitive (p. ex. : exercices de jeu de passes).
 - Les activités durant la récréation peuvent inclure la course, des jeux sans contact ou des activités avec des risques de chute.
 - Pas de pleine participation au cours d'éducation physique ou aux activités intramurales.
- L'élève a accompli avec succès l'étape 4 et demeure sans symptôme après avoir participé à des activités physiques d'entraînement sans aucun contact physique. L'élève peut passer à l'étape 5 – Entraînement sans restriction après avoir reçu l'autorisation médicale d'un médecin ou infirmier praticien.*

Date _____

EXAMEN MÉDICAL

- L'élève doit obtenir une autorisation médicale pour le sport d'un médecin ou d'un infirmier praticien.*

Que faire en cas de réapparition des symptômes après avoir obtenu une autorisation médicale?

N'importe quel élève qui a reçu une autorisation médicale afin de faire un retour à l'entraînement sans restriction et chez qui les symptômes réapparaissent ou s'aggravent, devrait immédiatement se retirer de l'activité et en informer son enseignant ou entraîneur. Cet élève doit ensuite retourner à l'étape précédente de la **Stratégie du retour au sport / à l'activité physique** pour au moins 24 heures avant d'essayer de progresser à la prochaine étape. Il se peut que l'élève ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération. Une fois que les symptômes s'estompent, l'élève doit faire l'objet d'une autre évaluation médicale par un médecin ou un infirmier praticien avant d'effectuer un retour à l'entraînement sans restriction.

- Mon enfant a été évalué par un médecin ou un infirmier praticien. Mon enfant a reçu l'autorisation de passer à l'étape 5 de la Stratégie du retour au sport/ à l'activité physique.*

Signature du parent/tuteur _____ Date _____

Étape 5 – Entraînement sans restriction

- L'élève peut faire un retour complet à l'entraînement, incluant des activités comportant un risque de collision, chute ou contact.
 - L'élève peut à nouveau pleinement participer à l'entraînement d'équipe impliquant des contacts.
- L'élève a accompli avec succès l'étape 5 et demeure sans symptôme après avoir participé à des activités physiques régulières impliquant des sports sans contact et/ou à des activités physiques d'entraînement avec contact physique. L'élève peut passer à l'étape 6 – Retour au jeu et/ou à la compétition.*

Date _____

Étape 6 – Retour au jeu et/ou à la compétition

- L'élève peut à nouveau pleinement participer aux cours d'éducation physique, aux activités intramurales et/ou aux activités interscolaires régulières.
 - L'élève peut à nouveau pleinement participer à n'importe quelle activité physique, pratique, jeu ou compétition sportive sans aucune restriction.
- L'élève a accompli avec succès l'étape 6 et demeure sans symptôme après avoir recommencé à participer pleinement au jeu et/ou à la compétition. L'élève a la permission de continuer avec sa pleine participation à n'importe quel sport/activité physique.*

Date _____