

## 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 prendre un minimum de 24 heures, mais pourrait durer plus longtemps en fonction de la gravité et du type de symptômes présents. Il est acceptable que les symptômes s'aggravent légèrement avec l'activité pendant les Étapes 1 à 3, tant que l'exacerbation est légère et brève. **Si les symptômes de l'élève s'aggravent plus que cela, on doit cesser l'activité et réessayer la même étape le lendemain.**

Date de l'incident \_\_\_\_\_ Date du diagnostic \_\_\_\_\_

### Étape 1 - Activités de la vie quotidienne et repos relatif

- Cette étape doit être complétée à la maison.
- L'élève peut s'engager dans des activités qui n'entraînent pas plus qu'une légère et brève aggravation des symptômes (p. ex. interactions sociales, marche légère, travaux ménagers, simples jeux de société et/ou de cartes)
- Le repos relatif est de 48 heures maximum.
- 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 au cours d'une période de 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 2 – Activités aérobiques d'intensité légère à modéré.*

*L'élève s'est reposé à la maison pendant un maximum de deux jours et passera à l'étape 2 – Activités aérobiques d'intensité légère à modéré.*

Date \_\_\_\_\_

### Étape 2 – Activités aérobiques d'intensité légère à modéré

- L'élève peut commencer des activités aérobiques légères et/ou des exercices individuellement dans le but d'augmenter légèrement sa fréquence cardiaque (p. ex. monter les escaliers, faire du vélo stationnaire ou marcher).
- L'étudiant peut augmenter progressivement la tolérance et l'intensité de l'activité aérobique en faisant de l'exercice jusqu'à environ 70% de la fréquence cardiaque maximale.

*L'étudiant peut tolérer des activités aérobiques modérées pendant 24 heures. L'élève peut passer à l'étape 3 – Activités individuelles propres au sport.*

Date \_\_\_\_\_

### Étape 3 – Activités individuelles propres au sport

- L'élève peut pratiquer des exercices propres à un sport individuellement et supervisés par un enseignant, un entraîneur ou un parent (p. ex., des exercices de patinage au hockey, des exercices de course au soccer, tir au panier, des exercices de changement de direction).
- Évitez les activités de récréation à risque élevé (p. ex. ballon chasseur ou autres activités similaires).
- Évitez les activités comportant des impacts à la tête (p. ex., coups de tête au soccer).

*L'élève peut compléter sa stratégie de retour à l'école et tolérer des activités sportives spécifiques sans aucun symptôme pendant 24 heures. L'étudiant peut passer à l'étape 4 – Exercices d'entraînement et activités sans contact après avoir reçu une 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 l'Étape 3 ?

Toute personne qui a reçu une autorisation médicale et chez qui les symptômes réapparaissent au cours des étapes 4 à 6 de la Stratégie de retour au sport/à l'activité physique, doit immédiatement se retirer de l'activité et en informer son entraîneur, son enseignant ou son parent/tuteur. Le lendemain, la personne devrait retourner à l'Étape 3 pour établir la pleine résolution des symptômes avec l'effort. Une fois que cela sera fait, une autorisation médicale sera requise de nouveau avant de passer à l'Étape 4 de la Stratégie de retour au sport/à l'activité physique.

- Mon enfant a été évalué par un médecin ou un infirmier praticien. Mon enfant a reçu l'autorisation de passer à l'étape 4 de la Stratégie du retour au sport/à l'activité physique.*

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

Date \_\_\_\_\_

## Étape 4 – Exercices d'entraînement et activités sans contact

- L'élève peut commencer des activités d'entraînement sans contact avec ou sans coéquipiers (p. ex., danse, badminton, tennis).
  - L'élève peut participer à des activités de récréation et à des cours d'éducation physique sans contact corporel.
  - L'élève peut passer à des exercices d'entraînement et des activités plus complexes, (p. ex., jeux de passes, entraînement avec plusieurs athlètes).
- L'élève peut tolérer l'intensité habituelle des exercices et des activités d'entraînement sans contact pendant 24 heures sans retour de symptômes. L'étudiant passera à l'étape 5 – Retour à toutes les activités non compétitives.*

Date \_\_\_\_\_

## Étape 5 – Retour à toutes les activités non compétitives

- 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 peut tolérer des activités non compétitives à haut risque pendant 24 heures sans retour de symptômes. L'élève passera à l'étape 6 – Retour au sport et/ou activités compétitives.*

Date \_\_\_\_\_

## Étape 6 – Retour au sport et/ou activités compétitives

- L'élève peut à nouveau pleinement participer aux cours d'éducation physique, aux activités intra-muros 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 peut tolérer des activités compétitives pendant 24 heures sans retour de symptômes. L'élève a la permission de reprendre sa pleine participation à n'importe quel sport/activité physique.*

Date \_\_\_\_\_