

Protocole de retour au jeu post-commotion

Retour aux activités intellectuelles

Étape 1 : Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes (lecture, cellulaire, ordinateur et télévision).
Débuter par 5 à 15 minutes et augmenter graduellement.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Étape 2 : Commencer à faire des activités scolaires (devoir, lecture ou autre activité en dehors de la classe).

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Étape 3 : Reprendre l'école à temps partiel (faire des journées partielles et prendre des pauses).

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

*****Attendre la disparition des symptômes avant de passer à l'étape suivante.**

Étape 4 : Reprendre les études à temps plein.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

En fonction de la gravité et du type des symptômes, les élèves-athlètes franchiront les étapes suivantes à un rythme différent. Si l'élève présente de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent lors d'une étape, il doit revenir à l'étape précédente.

Retour aux activités physiques et sportives

Étape 1 : Activités légères qui n'augmentent pas les symptômes (marche rapide, course légère, natation et vélo).

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Étape 2 : Activités physiques d'intensité modérée sans contact, sans pirouette, ni saut.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Étape 3 : Activités spécifiques aux sports sans risque de contact à la tête (exercices de passes, etc.).

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

*****Le retour aux activités intellectuelles doit être complété et les symptômes disparus avant de passer à l'étape suivante.**

Étape 4 : Entraînement en équipe sans contact ni mêlée.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

*****L'autorisation d'un professionnel de la santé doit être obtenue pour passer à l'étape suivante.**

Étape 5 : Entraînement complet avec contact physique.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Étape 6 : Retour au jeu.

Notes : _____

Date : ____ / ____ / ____
 JJ MM AA

Une période de repos de 24 à 48 heures est recommandée avant de reprendre le retour au sport. Si l'athlète présente de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent lors d'une étape, il doit revenir à l'étape précédente.

