

# Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique

*Le Plan de retour à l'école a été développé en partenariat avec Parachute. Il est fondé sur les plus récentes recherches et recommandations de la communauté scientifique experte sur les commotions cérébrales, c'est-à-dire les Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport de juillet 2017 et la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport de Berlin d'octobre 2016.*

Si l'élève reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, un plan de retour à l'école (RAE) et de retour à l'activité physique (RAAP) doit être suivi. Bien que les étapes du RAE et du RAAP soient interreliées, elles ne sont pas interdépendantes. Les élèves n'ont pas à franchir les mêmes étapes du RAE et du RAAP en même temps.

Si l'élève reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, un plan de retour à l'école, incluant le retour aux études (RAE) et le retour à l'activité physique (RAAP), doit être suivi. Le RAAP de l'élève comprend deux parties. La première partie, qui comprend le repos initial à l'étape 2b, se déroule à la maison et la deuxième partie, qui comprend l'étape 3 à l'étape 6, se déroule à l'école.

Chaque étape doit durer au moins 24 heures.

## Repos initial

---

- 24 à 48 heures de repos physique relatif
  - Exemples d'activités permises si tolérées par l'élève :
    - Mouvement limité qui n'augmente pas la fréquence cardiaque et ne provoque pas de transpiration
    - Se déplacer à plusieurs endroits à la maison
    - Activités d'hygiène quotidienne
  - Activités interdites durant cette étape :
    - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration)
    - Monter un escalier autrement que pour se déplacer d'un endroit à l'autre dans la maison

- Sports/activité sportive
- L'élève passe à l'étape 1 quand les symptômes commencent à s'améliorer ou après 2 jours de repos au maximum (selon la première éventualité).

## Étape 1

---

- Activités physiques légères (selon les activités permises) qui ne provoquent pas de symptômes.
- Mouvements qui requièrent peu d'effort (ne pas augmenter la respiration ni la fréquence cardiaque ou causer la transpiration).
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Tâches ménagères quotidiennes (par exemple, faire le lit, la vaisselle, nourrir les animaux domestiques, préparer les repas)
    - Marche lente pendant une courte période de temps
  - Activités interdites durant cette étape :
    - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration)
    - Sports/activité sportive
    - Monter un escalier autrement que pour se déplacer d'un endroit à l'autre dans la maison
- L'élève passe à l'étape 2a quand :
  - L'élève tolère les activités physiques légères (accomplit les deux activités de l'étape 1) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève est demeuré à l'étape 1 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
  - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

## Étape 2a

---

- Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.

- Ajouter des mouvements qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque et ne provoquent pas la transpiration.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Activité physique légère (par exemple, utilisation des escaliers)
    - De 10 à 15 minutes de marche lente 1 ou 2x par jour à l'intérieur et à l'extérieur (si le temps le permet)
  - Activités interdites durant cette étape :
    - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque ou la transpiration)
    - Sports
    - Activités sportives
- L'élève passe à l'étape 2b quand :
  - L'élève tolère les activités physiques quotidiennes (accomplit les activités permises de l'étape 2a) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève est demeuré à l'étape 2a pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
  - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

## Étape 2b

---

- Activité d'aérobic légère
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - De 20 à 30 minutes de marche ou de vélo stationnaire récréatif (c'est-à-dire, à un rythme qui entraîne une certaine augmentation du rythme respiratoire et du rythme cardiaque, mais pas assez pour empêcher l'élève de converser facilement)

- Activités interdites durant cette étape :
  - Entraînement musculaire ou poids et haltères
  - Activités physiques avec d'autres personnes
  - Activités physiques avec équipement
- L'élève passe à l'étape 3 quand :
  - L'élève tolère les activités d'aérobie légères (accomplit les activités de l'étape 2b) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent
  - L'élève est demeuré à l'étape 2b pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
  - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

## Étape 3

---

- Activités locomotrices simples/exercices propres au sport pour ajouter du mouvement.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Activités de l'étape précédente (20 à 30 minutes de marche/vélo stationnaire/exerciseur elliptique/danse récréative à un rythme modéré)
    - Exercices individuels simples (par exemple, exercices de course et de lancer, exercices de patinage au hockey, exercices de tir au basketball) dans des environnements prévisibles et contrôlés sans risque d'une nouvelle blessure
    - Activités de récréation restreintes (par exemple, marche)
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Participation illimitée à l'éducation physique ou à l'APQ
    - Participation à des activités intra-muros
    - Participation illimitée aux pratiques interscolaires
    - Compétitions interscolaires

- Entraînement musculaire ou poids et haltères
  - Activités avec contacts ou impliquant un choc à la tête (par exemple, frapper un ballon de soccer avec la tête)
  - Mouvements brusques (par exemple, arrêts à haute vitesse, frapper une balle de baseball avec un bâton)
- École
  - L'élève a pu tolérer les exercices individuels simples et les exercices propres à un sport énumérés dans les activités permises.
  - Envoi du [\*\*Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école \(plan de retour à l'école\)\*\*](#) aux parents/tuteurs à la maison.
- Maison
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.

## Étape 4

---

- Augmenter progressivement l'activité physique. Exercices d'entraînement sans contacts pour solliciter la coordination et la réflexion.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Exercices d'entraînement plus complexes (par exemple, exercices de passes au soccer et au hockey)
    - Activités sans aucun contact physique (par exemple, danse, badminton)
    - Participation aux séances d'entraînement de sports interscolaires sans contacts (aucun contact)
    - Possibilité d'ajouter un entraînement musculaire progressif

- Récréation — activité physique comme la course et les jeux sans contacts
  - Activité physique quotidienne (APQ) (élémentaire)
- Activités interdites durant cette étape :
  - Participation illimitée à l'éducation physique
  - Participation aux activités intra-muros
  - Activités avec contacts ou impliquant un choc à la tête (par exemple, frapper un ballon de soccer avec la tête)
  - Participation aux séances d'entraînement de sports interscolaires avec contacts, ou aux jeux et compétitions interscolaires (sans contacts et avec contacts)
- École
  - L'élève a réussi les activités applicables de l'étape 4.
  - Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école aux parents/tuteurs à la maison.
  - Envoi du **Formulaire d'autorisation médicale pour une commotion cérébrale (plan de retour à l'école)** aux parents/tuteurs à la maison.
- Maison
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - L'élève a présenté ou signalé une aggravation de ses symptômes et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.
- Avant de passer à l'étape 5, l'élève doit :
  - Avoir réussi les étapes 4a et 4b du RAE (journée complète à l'école sans adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage),
  - Avoir réussi l'étape 4 du RAAP en ne présentant aucun symptôme, et
  - Obtenir une autorisation médicale signée par un médecin ou une infirmière praticienne.

- Veuillez noter : Un retour prématuré aux sports de contact (pleine participation à l'entraînement et aux joutes) peut entraîner une régression considérable du rétablissement.

## Étape 5

---

- Après avoir obtenu l'autorisation médicale, participation illimitée à toutes les activités physiques sans contacts (c'est-à-dire, avec contact corporel non intentionnel) et aux séances d'entraînement avec contacts des sports de contact.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Éducation physique
    - Programmes intra-muros
    - Pleine participation aux séances d'entraînement avec contacts des sports de contact interscolaires
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Compétition (par exemple, jeux, rencontres, épreuves) qui implique un contact physique
- École
  - L'élève a réussi à participer aux activités physiques applicables de l'étape 5.
  - Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs à la maison.
- Maison
  - L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes ou de nouveaux symptômes.
  - L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne pour faire réévaluer l'autorisation médicale.
  - Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école.

## Étape 6

---

- Retour illimité aux sports de contact. Participation illimitée aux joutes et compétition des sports de contact

- École

- L'élève a réussi à participer pleinement aux sports de contact.
- Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs à la maison.

- Maison

- L'élève n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes ou de nouveaux symptômes.
- L'élève a présenté ou signalé un retour des symptômes ou de nouveaux symptômes, et doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne pour faire réévaluer l'autorisation médicale.
- Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est retourné à l'école à des fins de documentation