

# Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école)

*Le plan de retour aux études (RAE) et le plan de retour à l'activité physique (RAAP) 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.*

*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.*

Avant d'utiliser le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école), les **Procédures générales et les instructions d'utilisation du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale** doivent être consultés.

Le Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école) est fondé sur l'étape du repos initial à l'étape 2 du **Plan de retour à l'école pour le retour aux études** et sur l'étape du repos initial à l'étape 2b du **Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique**.

Nom de l'élève :

Date:

## Retour aux études (RAE)

---

Chaque étape doit durer au moins 24 heures.

## Repos initial

- 24 à 48 heures de repos cognitif relatif :
  - Exemples d'activités permises si tolérées par l'élève :
    - Courts jeux de société ou de cartes
    - Courts appels téléphoniques
    - Photographie (avec appareil photo)
    - Bricolages
  - Activités interdites durant cette étape :
    - Télé
    - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie)
    - Jeux vidéo
    - Lecture
    - Aller à l'école ou travail de type scolaire
- 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 cognitives légères (réflexion/mémoire/connaissance)
- Augmenter graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 minutes. Prendre fréquemment des pauses.
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente

- Lecture légère (par exemple, livres, magazines, journaux)
- Télé limitée
- Conversations téléphoniques limitées
- Dessiner/blocs de construction/casse-têtes
- Quelques contacts avec des amis
- Activités interdites durant cette étape :
  - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie)
  - Aller à l'école ou travail de type scolaire
- L'élève passe à l'étape 2 quand :
  - L'élève tolère 30 minutes d'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises) 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 2

- Augmenter graduellement l'activité cognitive (selon les activités permises). Lorsque l'activité cognitive légère est tolérée, introduire le travail scolaire (à la maison et organisé par l'école).
  - Activités permises si tolérées par l'élève :
    - Les activités de l'étape précédente
    - Travail de type scolaire par tranches de 30 minutes.

- Mots croisés, énigmes de mots, Sudoku, mots cachés
- Utilisation limitée de la technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, texto/jeux/photographie)), en commençant par des périodes plus courtes et en augmentant la durée selon la tolérance.
- Activités interdites durant cette étape :
  - Aller à l'école
- L'élève passe à l'étape 3a quand :
  - L'élève tolère l'augmentation de l'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises) 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 2 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.

## Retour à l'activité physique (RAAP)

---

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 permises 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 et 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'aérobic légères (accomplit les activités permises 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.

## Consentement du parent/tuteur

---

- ☐ Mon enfant a réussi les étapes de repos initial à l'étape 2 du Plan de retour à l'école pour le retour aux études et les étapes de repos initial à l'étape 2b du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique et peut retourner à l'école.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :