

Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (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 l'école (plan de retour à l'école), les **Procédures et les instructions pour la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)** doivent être consultés.

Le Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) est fondé sur les étapes 3a à 4b du **Plan de retour à l'école pour le retour aux études** et les étapes 3 à 6 du **Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique**.

Nom de l'élève :

Date :

Retour aux études (RAE)

Étape 3a

- Pour commencer, l'élève retourne à l'école pendant 2 heures.
- L'équipe collaborative conçoit le plan de RAE personnalisé après avoir rencontré l'élève pour évaluer ses besoins personnels et déterminer les stratégies ou les approches d'apprentissage possibles.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Activités de l'étape précédente (consultez le Plan de gestion d'une commotion cérébrale pour le retour à l'école et le Plan de gestion d'une commotion cérébrale pour le retour à l'activité physique)
 - Travail scolaire jusqu'à 2 heures par jour divisé en périodes courtes (complété à l'école) en augmentant pour atteindre une demi-journée d'activité cognitive
 - Stratégies et approches d'apprentissage
 - Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens
 - Devoirs
 - Cours de musique
 - Assemblées
 - Sorties scolaires

École

- ☐ L'élève a pu tolérer une demi-journée d'activité cognitive.
- ☐ Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Étape 3b

- L'élève continue d'aller à l'école à mi-temps en augmentant graduellement sa présence à l'école et son travail scolaire et en diminuant les adaptations des stratégies et approches d'apprentissage.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Les activités de l'étape précédente
 - Travail scolaire de 4 à 5 heures par jour, divisé en périodes courtes (par exemple, 2 à 4 jours d'école par semaine)
 - Devoirs – 30 minutes ou moins par jour
 - Diminution de l'adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
 - Tests en salle de classe avec adaptations
 - Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens normalisés

École

- ☐ L'élève a pu tolérer pendant 4 à 5 heures les activités cognitives décrites ci-dessus.
- ☐ Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Étape 4a

- Journée complète à l'école, adaptation minime des stratégies et des approches d'apprentissage.
- Charge de travail presque normale.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Les activités de l'étape précédente
 - Activités cognitives presque normales
 - Travail scolaire de routine qui est toléré

- Adaptation minimale des stratégies et des approches d'apprentissage
 - Élimination progressive de l'adaptation des stratégies et des approches
 - Augmenter la durée des devoirs jusqu'à 60 minutes par jour
 - Limiter les tests de routine à un seul test par jour avec des mesures d'adaptation (par exemple, mesures de soutien - comme allouer plus de temps)
- Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens normalisés

École

- ☐ L'élève a pu tolérer une journée complète d'école et une charge de travail presque normale avec une adaptation minimale des stratégies et des approches d'apprentissage.
- ☐ Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Étape 4b

- À l'école : journée complète, sans adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Activités cognitives normales
 - Travail scolaire de routine
 - Programme d'études complet (assister à tous les cours, faire tous les devoirs et tous les tests)
 - Tests/examens normalisés
 - Activités parascolaires illimitées (activité non sportive/non physique) par exemple, club de débat, club de théâtre, club d'échecs

École

- ☐ L'élève a pu tolérer une journée complète d'école sans adaptation des stratégies et des approches d'apprentissage
- ☐ Envoi du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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 à des fins de documentation.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Étapes du retour à l'activité physique

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 entraînements 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.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

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 (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 (plan de retour à l'école) aux parents/tuteurs.
- ☐ Envoi du Formulaire d'autorisation médicale pour une commotion cérébrale aux parents/tuteurs.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

- 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.
- Remarque : 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.

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Étape 6

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

Initiales de l'école (par exemple, responsable de l'équipe collaborative) :

Date :

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.

Signature du parent/tuteur :

Date :

Commentaires :

Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

Le plan de retour aux études (RAE) et 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.

Le Formulaire de la gestion de la commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) doit être utilisé par les parents/tuteurs, ainsi que l'équipe collaborative de l'école pour faire un suivi et communiquer les progrès de l'élève au cours des étapes du plan de retour aux études et du plan de retour à l'activité physique qui a lieu après avoir complété la préparation à la maison pour le retour aux études et le retour à l'activité physique. Le plan de RAE et de RAAP doit être utilisé avec le protocole sur les commotions cérébrales.

Cette section comprend :

- **Renseignements généraux concernant le processus de rétablissement à l'école à la suite d'une commotion cérébrale**
- **Procédures générales du formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)**
- **Consignes pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)**
- **Modèle d'un formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)**

Renseignements généraux concernant le processus de rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale

L'élève qui a subi une commotion cérébrale diagnostiquée doit suivre un plan de retour à l'école, incluant un plan progressif et personnalisé de retour aux études (RAE) et de retour à l'activité physique (RAAP). Lors de la création du plan, le processus du RAE est personnalisé pour répondre aux besoins particuliers de l'élève, car il n'existe pas de plan préétabli de stratégies et d'approches pour aider l'élève à retourner à ses activités d'apprentissage. Cependant, le plan de RAAP s'appuie sur une approche progressive reconnue à l'échelle mondiale.

La gestion d'une commotion cérébrale d'un élève est une responsabilité partagée, nécessitant une communication régulière entre la maison, l'école (équipe collaborative) et les organismes sportifs auprès desquels l'élève est inscrit et participe aux activités, avec consultation du médecin, de l'infirmière praticienne ou de l'infirmier praticien de l'élève, ou de tout autre fournisseur de soins de santé autorisé (par exemple, infirmières, physiothérapeutes, chiropraticiens, et thérapeutes du sport).

Le plan de RAE et de RAAP de l'élève comprend deux parties. Cette première partie se déroule à la maison et prépare l'élève à la deuxième partie qui se déroule à l'école. La partie scolaire du plan commence par :

- Une réunion avec la direction de l'école pour fournir des informations sur :
 - La partie scolaire du plan de RAE et de RAAP
 - Les membres de l'équipe collaborative et le rôle des parents/tuteurs au sein de l'équipe
- Une évaluation de l'élève pour déterminer les stratégies et approches possibles pour l'apprentissage de l'élève

La préparation à la maison pour le plan de retour à l'école de RAE et de RAAP (RAE: Repos initial à l'étape 2, RAAP: Repos initial à l'étape 2b) met l'accent sur la progression de l'élève à travers les étapes du plan de RAE et de RAAP à franchir à son domicile. Il a été conçu pour orienter et documenter les étapes du plan de RAE et de RAAP.

Procédures générales pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)

Les étapes 3a à 4b du Plan de retour à l'école pour le retour aux études (RAE) et les étapes 3 à 6 du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique (RAAP) encadre la progression de l'élève à travers les étapes scolaires du plan de RAE et de RAAP. Il a été conçu pour orienter et documenter les étapes du plan de RAE et de RAAP.

La partie scolaire du plan commence par :

- Une réunion des parents/tuteurs et de la direction de l'école (par exemple, réunion en personne, conférence téléphonique, vidéoconférence, courriel) qui fournira des informations sur :
 - la partie scolaire du plan de RAE et de RAAP ; et
 - les membres de l'équipe collaborative et leur rôle (parents/tuteurs, élève, direction de l'école, responsable de l'équipe, personnel enseignant, médecin ou infirmière praticienne ou fournisseur de soins de santé autorisé approprié).
- Une conférence avec l'élève pour déterminer le plan individualisé du RAE et définir :
 - les stratégies et les approches d'apprentissage du RAE requises pour l'élève selon ses symptômes post-commotionnels ; et
 - la meilleure façon de rendre les activités permises accessibles.

Généralités concernant le retour à l'école

- Les étapes 3a à 4b du Plan de retour à l'école pour le retour aux études (RAE) et les étapes 3 à 6 du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique (RAAP) se déroulent à l'école et, le cas échéant, la partie de RAAP du plan peut se dérouler dans le cadre d'entraînements sportifs (par exemple, l'élève n'est pas inscrit au cours d'éducation physique).

- Les parents/tuteurs et l'élève doivent être avisés de l'importance de rapporter un diagnostic de commotion cérébrale à tout entraîneur et à tout organisme sportif à l'extérieur de l'école auprès duquel l'élève est inscrit et participe aux activités.
- Le nombre d'étapes n'équivaut pas au nombre de jours : chaque étape doit durer au moins 24 heures. Le temps qu'il faut pour terminer chaque étape dépendra de la gravité de la commotion cérébrale et de l'élève.
- Prévoir entre 1 et 4 semaines pour compléter le plan de RAE et de RAAP.
- L'élève passe à l'étape suivante lorsque les activités de l'étape actuelle sont tolérées sans qu'un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent soient présents ou signalés.
- L'élève tolère une activité si ses symptômes ne sont pas exacerbés (aggravés, intensifiés, pires).
- Bien que les étapes du RAE et du RAAP soient interreliées, elles ne sont pas interdépendantes. La progression étape par étape de l'élève pour le RAE n'est pas reliée à sa progression étape par étape pour le RTPA. Toutefois, les élèves doivent avoir terminé les étapes 4a et 4b du RAE et l'étape 4 du RAAP, en plus d'avoir obtenu une autorisation médicale, avant de commencer l'étape 5 du RAAP.
- Tant que les élèves n'ont pas terminé avec succès toutes les étapes du plan de RAE, ils ne doivent pas risquer de subir une autre blessure en participant aux activités physiques suivantes :
 - participation illimitée à l'éducation physique du programme-cadre ;
 - activités intra-muros ;
 - participation illimitée aux activités interscolaires sans contacts ; ou
 - participation à l'entraînement d'un sport de contact.
- L'élève qui ne présente aucun symptôme à son retour à l'école doit passer par toutes les étapes du RAE et du RAAP et demeurer asymptomatique pendant au moins 24 heures à chaque étape avant de passer à l'étape suivante.
- Le plan ne remplace pas un avis médical.
- Pendant toutes les étapes du RAE et durant les étapes 1 à 4 du RAAP :

- si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures et ne participe qu'à des activités qui peuvent être tolérées.
- Au cours des étapes 5 et 6 du RAAP :
 - si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne pour faire réévaluer l'autorisation médicale.
- Pendant toutes les étapes du RAE et du RAAP, si les symptômes s'aggravent avec le temps, il faut suivre les procédures de l'école (procédures de l'équipe collaborative) pour communiquer avec les parents ou tuteurs et les informer que l'élève a besoin d'une évaluation médicale de suivi.
- Le plan prévoit que chaque élève progressera à son rythme. Les délais et les activités peuvent varier.
- Une fois le plan de RAE et de RAAP terminé, ce formulaire est retourné à la direction de l'école pour être conservé selon les procédures du conseil scolaire.

Consignes pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école)

À chaque étape, le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école (plan de retour à l'école) pour le retour aux études (RAE) et pour le retour à l'activité physique (RAAP) (en format imprimé ou électronique) doit circuler entre l'école et la maison.

- Examiner les activités (permises et non permises) à chaque étape avant le début du plan.
- L'école (par exemple, personnel enseignant, chef de l'équipe collaborative) propose des activités appropriées et documente les progrès de l'élève en cochant, en datant, en apposant des initiales à chaque étape franchie, puis en communiquant l'information (formulaire) aux parents/tuteurs.
- À chaque étape, les parents/tuteurs remplissent, cochent, datent et signent pour indiquer que l'élève tolère ces activités (c'est-à-dire, pas de retour ou d'aggravation des symptômes, ou de nouveaux symptômes), donner la permission à l'élève de passer à l'étape suivante, puis renvoient le formulaire rempli à l'école.