



Elaboré par :

[www.cattonline.com](http://www.cattonline.com)

*Le dépistage, le traitement approprié et la prise en charge d'une commotion cérébrale sont cruciaux pour la santé et la sécurité de nos enfants.*

Cet outil de formation et de sensibilisation aux commotions cérébrales *gratuit* fournit **aux professionnels de la santé, aux parents, aux joueurs, aux entraîneurs et aux professionnels et administrateurs scolaires** une collection complète et à jour de renseignements sur les commotions cérébrales. Le site Web est mis à jour fréquemment et comprend des cours en ligne, des vidéos et des ressources qui sont imprimables et accessibles par téléphone intelligent.



Apprenez-en davantage sur la nécessité de **prévenir**, de **reconnaître** et de **gérer** les **commotions cérébrales**



[www.cattonline.com](http://www.cattonline.com)

# Retour à l'école

Cet outil présente des lignes directrices pour gérer le retour à l'école d'un élève après une commotion cérébrale et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les directives d'un professionnel de la santé.

À LA MAISON		À L'ÉCOLE				
STADE 1	STADE 2		STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
<b>Repos physique et cognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jeux de société faciles, bricolage, conversations téléphoniques</li> <li>Activités qui n'augmentent pas votre fréquence cardiaque ou ne vous font pas transpirer</li> </ul> <b>À limiter ou à éviter :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ordinateur, télévision, textage, jeux vidéo, lecture</li> </ul> <b>Interdits :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travaux scolaires</li> <li>Sports</li> <li>Travail</li> <li>Conduire avant d'y être autorisé par un professionnel de la santé</li> </ul>	<b>Commencez par une activité cognitive légère :</b> <p>Augmentez graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 min. Prenez souvent des pauses.</p> <b>Activités précédentes et :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lecture, télévision, dessin</li> <li>Contacts avec les pairs et interactions sociales limités</li> </ul> <b>Communiquez avec l'école pour rédiger le plan de retour à l'école.</b>	<b>Quand l'activité cognitive légère est tolérée :</b> <p>Introduisez des travaux scolaires.</p> <b>Activités précédentes et :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travaux scolaires, conformément au plan de retour à l'école</li> </ul> <b>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</b>	<b>Retour partiel à l'école</b> <p>École à temps partiel, avec le maximum d'adaptations.</p> <b>Activités précédentes et :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travaux scolaires à l'école, conformément au plan de retour à l'école</li> </ul> <b>Interdits :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, devoirs, tests, sports, assemblées, sorties éducatives</li> </ul> <b>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</b>	<b>École à temps partiel</b> <p>Augmentez les heures d'école, avec des adaptations modérées.</p> <b>Activités précédentes et :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Augmentation des heures d'école</li> <li>Diminution des adaptations</li> <li>Devoirs – jusqu'à 30 min/jour</li> <li>Tests en classe, avec des adaptations</li> </ul> <b>Interdits :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, devoirs, sports, tests normalisés</li> </ul> <b>Communiquez avec l'école sur les progrès de l'élève.</b>	<b>École à temps plein</b> <p>Journées complètes à l'école, adaptations minimales.</p> <b>Activités précédentes et :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Début de l'élimination des adaptations</li> <li>Augmentation des devoirs jusqu'à 60 min/jour</li> <li>Limite de tests routiniers à un par jour, avec des adaptations</li> </ul> <b>Interdits :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Éducation physique, activité physique le midi ou à la récréation, tests normalisés</li> </ul>	<b>École à temps plein</b> <p>Journées complètes à l'école, sans adaptations pédagogiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Présence à tous les cours</li> <li>Tous les devoirs</li> <li>Participation complète aux activités parascolaires</li> <li>Tous les tests</li> </ul> <b>Interdits :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reprise complète de l'éducation physique ou des sports avant la fin du protocole de retour à l'école et une autorisation médicale par écrit</li> </ul>
<b>Repos</b>	<b>Ajoutez graduellement des activités cognitives, y compris les travaux scolaires à la maison</b>		<b>Travaux scolaires seulement à l'école</b>	<b>Augmentez les travaux scolaires, introduisez les devoirs, diminuez les adaptations pédagogiques</b>	<b>Passez à des journées complètes à l'école, adaptations pédagogiques minimales</b>	<b>Charge de travail scolaire normale</b>
Quand les symptômes commencent à s'améliorer OU après 2 jours de repos au maximum, <b>PASSEZ AU STADE 2</b>	S'il tolère 30 min d'activité cognitive, introduisez des <b>travaux scolaires à la maison</b>	S'il tolère 60 min de travaux scolaires à deux intervalles de 30 min, <b>PASSEZ AU STADE 3</b>	S'il tolère 120 min de travaux scolaires à intervalles de 30 à 45 min, <b>PASSEZ AU STADE 4</b>	S'il tolère 240 min de travaux scolaires à intervalles de 45 à 60 min, <b>PASSEZ AU STADE 5</b>	S'il tolère l'école à temps plein sans adaptations pédagogiques, <b>PASSEZ AU STADE 6</b>	Protocole de retour à l'école complété; passez au <b>RETOUR AU SPORT</b>

Note : Si les symptômes ne sont pas exacerbés, l'élève tolère une activité.

Adaptation du protocole Return to Learn du Programme scolaire de G.F. Strong (Vancouver School Board), Programme pour les adolescents et les jeunes adultes, Centre de réhabilitation G.F. Strong

LES DEUX OUTILS PEUVENT ÊTRE UTILISÉS EN PARALLÈLE; TOUTEFOIS, LE RETOUR À L'ÉCOLE DEVRAIT ÊTRE COMPLÉTÉ **AVANT** LE RETOUR AU SPORT.

# Retour au sport

Cet outil présente des lignes directrices pour gérer le retour au sport après une commotion cérébrale et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les directives d'un professionnel de la santé.

STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
<b>Pas d'activité sportive</b> <p>Repos physique et cognitif jusqu'au début de l'amélioration des symptômes OU après 2 jours de repos au maximum.</p>	<b>Exercices aérobiques légers</b> <p>Marche, natation, vélo stationnaire. Pas de musculation. Ces activités devraient se dérouler à un rythme vous permettant toujours de tenir une conversation.</p>	<b>Exercices spécifiques à un sport</b> <p>Exercices de patinage (hockey sur glace), exercices de course à pied (soccer). Aucune activité à risque d'impact à la tête.</p>	<b>Exercices d'entraînement sans contact</b> <p>Exercices d'entraînement plus complexes (p. ex., passez le ballon). Peut commencer la musculation.</p>	<b>Entraînement avec contacts sans restrictions</b> <p>Après l'autorisation médicale, participation aux activités d'entraînement normales.</p>	<b>Reprise de l'entraînement sans restrictions</b> <p>Pratiques de jeu normales</p>
<b>Rétablissement</b>	<b>Augmentation du rythme cardiaque</b>	<b>Ajout de mouvement</b>	<b>Exercice, coordination, charge cognitive</b>	<b>Rétablissement de la confiance, évaluation des compétences fonctionnelles</b>	<b>Note : Le retour prématuré aux sports de contact (pratique complète et jeu) peut causer un recul de rétablissement important.</b>
<b>Amélioration des symptômes ou 2 jours de repos au maximum ?</b>	<b>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</b>	<b>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</b>	<b>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</b>	<b>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</b>	
<b>Oui :</b> Passez au stade 2 <b>Non :</b> Continuez le repos	<b>Oui :</b> Passez au stade 3 <b>Non :</b> Revenez au stade 1	<b>Oui :</b> Passez au stade 4 <b>Non :</b> Revenez au stade 2	<b>Oui :</b> Passez au stade 5 <b>Non :</b> Revenez au stade 3	<b>Oui :</b> Passez au stade 6 <b>Non :</b> Revenez au stade 4	
Date et heure du stade complété :	Date et heure du stade complété :	Date et heure du stade complété :	Date et heure du stade complété :	Date et heure du stade complété :	

Si de nouveaux symptômes ou une aggravation surviennent à un stade quelconque, revenez au stade précédent pendant au moins 24 heures. Au cours du rétablissement, vous devrez peut-être revenir à un stade précédent plus d'une fois.

Autorisation médicale nécessaire avant de passer au stade 5.