

Modèle de plan de retour à l'école – formulaire pour les étapes 4 à 6

Informations générales

Au cours des étapes 4, 5 et 6 (après autorisation médicale), les symptômes liés à la commotion cérébrale ne doivent pas réapparaître. Le cas échéant, l'élève doit revenir à **l'étape 3 du retour à l'activité physique** (c'est-à-dire éviter toute activité qui l'expose à un risque de chute ou à un autre choc à la tête, au cou ou au corps) et se faire réévaluer par un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien.

Nom de l'élève :

Date :

Retour aux études

Étape 4 : Retour à l'école à temps plein sans mesure d'adaptation liée à la commotion cérébrale

Suivi scolaire Un élève ne doit pas reprendre d'activités physiques comportant un risque de contact avant :

- D'avoir recommencé à fréquenter l'école à temps plein sans mesure d'adaptation (c'est-à-dire avoir terminé **l'étape 4 du retour à l'école (RAE)**).
- D'avoir reçu l'autorisation médicale d'un médecin ou d'un membre du personnel infirmier praticien.

Direction de l'école/personne désignée

☐ L'élève a terminé le plan du RAE.

Signature (direction de l'école/personne désignée) :

Date :

Commentaires :

Parents//personnes tutrices

☐ L'élève a terminé le plan du RAE.

Signature (parent/personne tutrice) :

Date :

Commentaires :

Pour l'élève qui ne participe à aucune activité physique à l'école, la démarche du retour à l'école est terminée.
L'élève qui participe à des activités physiques à l'école passe à l'étape 4 du retour à l'activité physique.

Retour à l'activité physique

Étape 4 : Progression des habiletés et des exercices d'entraînement, et activités à faible risque de contact physique

Objectif : S'adapter à l'intensité habituelle des activités et exercices et ajouter des progressions plus difficiles et des activités et exercices où plusieurs élèves participent.

Exemples d'activités à cette étape :

- Participer à certains éléments des activités physiques dans le cadre de cours d'éducation physique ou de programmes intra-muros (y compris des activités avec partenaire ou en groupe) présentant un **faible risque de contact physique** (par exemple, activités ou exercices de passes avec plusieurs élèves).
- Éviter les entraînements, les rencontres et toute activité lors desquels il y a un contact physique (par exemple, mise en échec, plaquage).

Suivi scolaire L'élève peut passer à l'**étape 5** si :

- l'étape 4 dure depuis au moins 24 heures;
- les activités de l'étape 4 n'entraînent pas le retour de symptômes liés à la commotion cérébrale.

Direction de l'école/personne désignée

☐ L'élève peut passer à l'étape 5 du RAAP.

Signature (direction de l'école/personne désignée):

Date :

Commentaires:

Parents/personnes tutrices

☐ L'élève peut passer à l'étape 5 du RAAP.

Signature (parent/personne tutrice):

Date :

Commentaires:

Étape 5 : Retour aux activités non compétitives et aux entraînements avec contact physique

Objectif : Retrouver la condition physique et mentale et la confiance en soi pour la participation au jeu.

Exemples d'activités à cette étape :

- Reprendre la pleine participation aux cours d'éducation physique, aux activités intra-muros non compétitives et aux entraînements interscolaires (y compris les exercices de contact et les parties simulées).
- Éviter les compétitions.

Suivi scolaire Si l'élève participe seulement à des cours d'éducation physique ou à des activités intra-muros à l'école, cela marque la fin de son plan de retour à l'activité physique. Si l'élève participe à des activités sportives interscolaires, il lui faudra progresser à l'étape 6 du plan de retour à l'activité physique.

Un élève peut passer à **l'étape 6 du RAAP** si :

- l'étape 5 dure depuis au moins 24 heures;
- les activités de l'étape 5 n'entraînent pas la réapparition des symptômes liés à la commotion cérébrale.

Si l'élève participe seulement à des activités d'éducation physique ou à des activités intra-muros non compétitives.

Direction de l'école/personne désignée

☐ L'élève a terminé le plan de RAAP.

Parents/personnes tutrices

☐ L'élève a terminé le plan de RAAP.

Si l'élève participe à des activités intra-muros compétitives ou à des compétitions sportives interscolaires.

Direction de l'école/personne désignée

☐ L'élève peut passer à l'étape 6 du RAAP.

Parents/personnes tutrices

☐ L'élève peut passer à l'étape 6 du RAAP.

Signature (direction de l'école/personne désignée):

Date :

Commentaires:

Signature (parent/personne tutrice):

Date :

Commentaires:

Étape 6 : Retour à toutes les compétitions sans restriction

Suivi scolaire Ceci marque la fin du plan de retour à l'activité physique de l'élève.

Direction de l'école/personne désignée

☐ L'élève a terminé le plan de RAAP.

Signature (direction de l'école/personne désignée):

Date :

Commentaires:

Parents/personne tutrice

☐ L'élève a terminé le plan de RAAP.

Signature (parent/personne tutrice):

Date :

Commentaires :