

# Modèle de plan de retour à l'école – formulaire pour les étapes 1 à 3

# Informations générales

Au cours des étapes 1, 2 ou 3 (avant l'autorisation médicale), il est courant et normal que les symptômes de l'élève **réapparaissent ou s'aggravent légèrement et brièvement**, à condition qu'ils ne durent pas plus d'une heure et que l'élève puisse les tolérer. Si les symptômes persistent pendant plus d'une heure :

- Pour le retour aux études : L'élève doit faire une pause et les activités doivent être adaptées.
- Pour le retour à l'activité physique : L'élève doit arrêter l'activité et réessayer le lendemain à la même étape.

Nom de l'élèveĭ:	
Date :	

## Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif (à domicile)

**Objectif** : Se reposer davantage, si nécessaire, pendant la première ou les deux premières journées. Encourager les activités d'intensité légère. Éviter les sports.

Étape 1 - Les activités quotidiennes et le repos relatif sont les mêmes pour le retour aux études et le retour à l'activité physique. Ils se font à la maison, doivent commencer au même moment et ne devraient pas durer plus d'un ou deux jours.

À l'étape 1, il n'est pas recommandé de se reposer complètement pendant plus de deux jours ni de s'absenter complètement de l'environnement scolaire pendant plus d'une semaine.

Exemples d'activités à cette étape :

- Se déplacer dans la maison et faire des marches d'intensité légère.
- Participer à des activités/jeux courts (par exemple, casse-têtes, jeux de société, dessin, bricolage).
- Avoir des interactions sociales (par exemple, avec la famille, les amis).
- Réduire au minimum le temps passé devant un écran (par exemple, téléphone, télévision, ordinateur/tablette).

L'élève peut passer à **l'étape 2 du RAE et du RAAP** après un maximum de 24 à 48 heures. Il est normal que les symptômes de l'élève s'aggravent légèrement et brièvement à cette étape.

O Mon enfant/pupille retournera à l'école à l'étape⊠2 du RAE et du RAAP.
Remarque : Si votre enfant ou pupille ne retourne pas à l'école après l'étape 1, les activités de l'étape 2 du
RAE et du RAAP doivent se faire à la maison et le retour à l'école aura lieu lors du passage à l'étape 3 du RAE
et du RAAP.
Signature du parent ou de la personne tutrice®:
Date :

Commentaires:		

#### Retour aux études

### Étape 2 : Activités scolaires (selon la tolérance) (à faire à la maison ou à l'école)

Objectif: Augmenter la tolérance aux activités cognitives et à l'environnement scolaire (selon le cas).

Exemples d'activités à cette étape :

- Réintroduire progressivement des activités cognitives légères (par exemple, lecture, courtes périodes de travail scolaire ou d'activités avec des pauses fréquentes) selon la tolérance.
- Appliquer des mesures d'adaptation (par exemple, pauses, temps supplémentaire pour terminer le travail) au besoin pour les activités cognitives ou pour aider l'élève à tolérer l'environnement scolaire (par exemple, éclairage tamisé).
- Continuer à privilégier les interactions sociales (par exemple, avec les camarades et la famille); cela se fait de préférence à l'école.
- Commencer par des périodes plus courtes devant un écran (par exemple, téléphone, télévision, ordinateur, tablette) et les augmenter progressivement en fonction de la tolérance.
- Éviter toute activité qui expose l'élève à un risque de chute ou à un autre choc à la tête, au cou ou au corps jusqu'à ce que le rétablissement soit complet et qu'une autorisation médicale ait été obtenue.

L'élève peut passer à **l'étape 3 du RAE** lorsqu'il lui est possible de tolérer les activités de l'étape 2. Il est normal que les symptômes de l'élève s'aggravent légèrement et brièvement à cette étape.

Suivi scolaire Pour l'élève qui a terminé l'étape 2 du RAE à la maison :

#### Parents/personnes tutrices

○ L'élève retournera à l'école à l'étape\3 du RAE.
Pour l'élève qui a terminé <b>l'étape 2 du RAE</b> à l'école :
Direction de l'école/personne désignée
C L'élève peut passer à l'étape⊠3 du RAE.
Parents/personnes tutrices
C L'élève peut passer à l'étape⊠3 du RAE.
Signature (direction de l'école/personne désignée)∅:
Date :
Commentaires⊠:
Signature (parent/personne tutrice):
Date :

Commentaires⊞:
Étape 3 : Fréquentation de l'école à temps partiel ou à temps plein avec des mesures d'adaptation (au besoin)
<b>Objectif</b> : Continuer à accroître la tolérance aux activités cognitives et à l'environnement scolaire. Augmenter progressivement le temps consacré aux activités et les types d'activités auxquelles l'élève peut participer. Réduire progressivement les mesures d'adaptation liées à la commotion cérébrale.
Exemples d'activités à cette étape :
<ul> <li>Poursuivre la progression des activités cognitives (par exemple, travaux scolaires) et de l'exposition à l'environnement scolaire (interaction avec la famille et les amis, exposition au bruit et à la lumière) dans la mesure où l'élève le tolère.</li> </ul>
Continuer à utiliser des appareils avec écran (dans la mesure où l'élève le tolère).
• Éviter toute activité qui expose l'élève à un risque de chute ou à un autre choc à la tête, au cou ou au corps jusqu'à ce que le rétablissement soit complet et que l'élève ait reçu une autorisation médicale.
L'élève peut passer à <b>l'étape 4 du RAE</b> lorsqu'il lui est possible de tolérer des journées complètes d'activités cognitives et l'environnement scolaire sans mesure d'adaptation liée à la commotion cérébrale.
Suivi scolaire Pour l'élève qui a terminé l'étape 3 du RAE à l'école :
Direction de l'école/personne désignée
C L'élève peut passer à l'étape∞4 du RAE.
Parents//personnes tutrices
C L'élève peut passer à l'étape∞4 du RAE.

Signature (direction de l'école/personne désignée)∅:
Date :
Commentaires⊠:
Signature (parent/personne tutrice):
Date :
Commentaires⊠:

# Retour à l'activité physique

Étape 2 : Activité physique ou exercice aérobique d'intensité légère à modérée (à faire à la maison ou à l'école)

**Objectif**: Augmenter la fréquence cardiaque et augmenter progressivement l'intensité des activités et exercices aérobiques pouvant être pratiqués individuellement dans un environnement prévisible et contrôlé, présentant un faible risque de chocs accidentels à la tête.

Exemples d'activités à cette étape :

 Réintroduire progressivement des activités ou exercices aérobiques d'intensité légère (selon la tolérance) (par exemple, circuits aérobiques à faible impact, mouvements à un rythme allant de lent à modéré).

Augmenter progressivement l'intensité des activités ou exercices aérobiques jusqu'à un effort modéré
(par exemple, activités de conditionnement physique, marche/natation/fauteuil roulant à un rythme qui
entraîne une certaine augmentation de la respiration/fréquence cardiaque, mais pas suffisamment
pour empêcher l'élève de poursuivre une conversation confortablement).

 Commencer un entraînement de résistance d'intensité légère (par exemple, bandes de résistance, poids légers dans un environnement contrôlé).

• Faire des activités seulement sous supervision/surveillance des parents/personnes tutrices, du personnel enseignant, du personnel responsable de la supervision ou du personnel entraîneur.

• Éviter toute activité qui expose l'élève à un risque de chute ou à un autre choc à la tête, au cou ou au corps jusqu'à ce que le rétablissement soit complet et qu'une autorisation médicale ait été obtenue.

Suivi à la maison/à l'école L'élève peut passer à l'étape 3 du RAAP lorsqu'il lui est possible de tolérer les activités de l'étape 2. Il est normal que les symptômes de l'élève s'aggravent légèrement et brièvement à cette étape.

Pour l'élève qui a terminé l'étape 2 du RAAP à la maison :

#### **Parents/personnes tutrices**

☐ L'élève retournera à l'école à l'étape

3 du RAAP.

Pour l'élève qui a terminé l'étape 2 du RAAP à l'école :

#### Direction de l'école/personne désignée

○ L'élève peut passer à l'étape®3 du RAAP.
Parents//personnes tutrices
○ L'élève peut passer à l'étape\3 du RAAP.
Signature (direction de l'école/personne désignée)∅:
Date:
Commentaires⊠:
Signature (parent/personne tutrice):
Date :
Commentaires⊠:

# Étape 3 : Habiletés motrices individuelles et activités sportives présentant un faible risque de choc accidentel à la tête

**Objectif** : Continuer à augmenter l'intensité des activités et exercices aérobiques et introduire des mouvements spécifiques à une activité ou un sport et des changements de direction.

#### Exemples d'activités à cette étape :

- Ajouter des habiletés motrices individuelles et des activités spécifiques à un sport (par exemple, passes contre un mur ou à un partenaire, exercices de lancer/attraper, activités individuelles en séquence).
- Faire des activités seulement sous supervision/surveillance des parents/personnes tutrices, du personnel enseignant, du personnel responsable de la supervision ou du personnel entraîneur.
- Éviter toute activité qui expose l'élève à un risque de chute ou à un autre choc à la tête, au cou ou au corps jusqu'à ce que le rétablissement soit complet et que l'élève ait reçu une autorisation médicale.

#### Suivi à la maison/à l'école L'élève peut passer à l'étape 4 du RAAP lorsque :

- Plus aucun symptôme lié à une commotion cérébrale au repos et à l'effort physique maximal n'est présent.
- Les étapes du plan du retour aux études sont terminées.
- Une autorisation médiale écrite d'un médecin ou d'un membre du personnel infirmier praticien a été reçue.

#### Direction de l'école/personne désignée

C L'élève peut passer à l'étape
Parents/personnes tutrices
C L'élève peut passer à l'étape  4 du RAAP.
Le formulaire d'autorisation médicale est joint.

Signature (direction de l'école/personne désignée)∑:
Date :
Commentaires:
Signature (parent/personne tutrice):
Date :
Commentaires⊠:

Un élève ne doit pas retourner à l'étape 4 du RAAP (activités comportant un risque de contact) avant d'avoir obtenu l'autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un membre du personnel infirmier praticien.