

## Étapes de retour aux activités/au sport et de retour à l'école

Période de repos initiale de 24 à 48 heures. Après cette courte période de repos, l'enfant ou adolescent doit reprendre ses activités (physiques et cognitives) qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes ou à l'apparition de nouveaux symptômes. Il est recommandé de reprendre ces activités légères 24 à 48 heures après une commotion cérébrale, même si l'enfant ou adolescent présente toujours des symptômes. Éviter toute activité comportant un risque que l'enfant ou adolescent tombe ou se cogne la tête. Se reposer totalement pendant plus de 24 à 48 heures après une commotion cérébrale pourrait retarder le rétablissement. Il est également déconseillé de manquer plus d'une semaine d'école.

### Étapes de retour aux activités/au sport:

### Étapes de retour à l'école:

Étapes	Activité	Exemple	Étapes	Activité	Exemple
1	Repos complet (24 à 48 heures au maximum)	Activités à domicile qui n'exacerbent pas les symptômes. Limiter les activités qui augmentent la fréquence cardiaque.	1	Repos complet (24 à 48 heures au maximum)	Repos. Éviter les devoirs, les écrans et la conduite. Limiter les activités qui augmentent la fréquence cardiaque.
2	Activités physiques légères	Course à pied ou vélo stationnaire à vitesse lente ou moyenne. Pas d'entraînement avec poids.	2	Activités à domicile qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes ni l'apparition de nouveaux symptômes	Lire, envoyer des SMS, passer du temps devant un écran et d'autres activités qui ne mènent pas à l'exacerbation des symptômes. Commencer par 5 à 15 minutes à la fois.
3	Activités sportives	Exercices de course ou de patinage. Pas d'exercice comportant un risque de blessure à la tête.	3	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités en dehors de la salle de classe.
4	Activités sans contact	Entraînements sans contact physique. Cours d'éducation physique ne comportant pas de risque de blessure à la tête.	4	Retour partiel à l'école	Retour à l'école pendant quelques heures ou des demi-journée
5	Activités de contact ( <b>autorisation médicale requise</b> )	Activités/entraînements sportifs complets après un retour complet à l'école et l'obtention d'une autorisation médicale	5	Retour à l'école ( <b>autorisation médicale non requise</b> )	Retour graduel à des journées entières à l'école
6	Retour aux activités normales et au sport	Retour à des sports de contact ou activités à haut risque			

