

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école**Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'ÉCOLE**

Le Formulaire de la gestion de la commotion cérébrale 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.

**Procédures générales pour le
formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison**

- Les étapes du plan se déroulent à la maison sous la supervision des parents/tuteurs, en consultation avec le médecin, l'infirmière praticienne ou tout autre fournisseur de soins de santé autorisé.
- 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.
- Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent à l'une ou l'autre des étapes 1 et 2 du Plan de retour à l'école pour le retour aux études (RAE) et du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique (RAAP) l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures et ne participe qu'à des activités qui peuvent être tolérées.
- Si, à tout moment, les symptômes s'aggravent, l'élève ou ses parents/tuteurs doivent communiquer avec le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmier praticien, ou obtenir immédiatement de l'aide médicale.
- 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. Toutefois, avant que l'élève puisse retourner à l'école, l'étape 2 du RAE et l'étape 2b du RAAP doivent être franchies.
- L'élève ne doit pas reprendre des activités physiques vigoureuses ou organisées durant lesquelles une autre blessure peut survenir avant que toutes les étapes du plan de retour à l'école soient franchies. Cependant, l'introduction précoce d'une activité physique de faible intensité dans des environnements contrôlés et prévisibles sans risque de blessure est appropriée.
- Ce plan ne remplace pas l'avis médical.
- Le plan prévoit que chaque élève progressera à son rythme. Les délais et les activités peuvent varier.

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école**Consignes additionnelles**

- Examiner les activités (permises et non permises) à chaque étape avant le début du plan.
- Cocher les cases à la fin de chaque étape franchie pour noter les progrès de l'élève.
- L'élève peut progresser à travers les étapes du retour à aux études (RAE) à un rythme plus rapide ou plus lent que celles du retour à l'activité physique (RAAP).
- Lorsque l'élève a franchi les étapes 1 et 2 du plan de RAE et de RAAP, les parents/tuteurs doivent signer et dater ce formulaire.
- Communiquer à la direction de l'école que l'élève peut commencer la partie scolaire du plan de RAE et de RAAP.

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

Ce formulaire 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 (RAAP)

Nom de l'élève :

Date :

Étapes du 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 les Annexes 6A et 6B)
 - 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

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens
 - Devoirs
 - Cours de musique
 - Assemblées
 - Sorties scolaires

École (étape 3a-RAE)

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

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 3a-RAE)

- ☐ 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.

Parents/tuteurs signature : _____

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 (p. ex. : 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

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens normalisés

École (étape 3b-RAE)

- ☐ 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 - Annexe 7B)** aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 3b-RAE)

- ☐ 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 – Annexe 7B) est retourné à l'école.

Parents/tuteurs signature : _____

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

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- Limiter les tests de routine à un seul test par jour avec des mesures d'adaptation (p. ex. : mesures de soutien - comme allouer plus de temps)
- Activités interdites durant cette étape :
 - Tests/examens normalisés

École (étape 4a-RAE)

- ☐ 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 - Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 4a-RAE)

- ☐ 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 - Annexe 7B) est retourné à l'école.

Parents/tuteurs signature : _____

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

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- 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)
p. ex. : club de débat, club de théâtre, club d'échecs

École (étape 4b-RAE)

- ☐ 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 - Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 4b-RAE)

- ☐ 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.

Parents/tuteurs signature : _____

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)

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- Exercices individuels simples (p. ex. : 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 (p. ex. : 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 (p. ex. : frapper un ballon de soccer avec la tête)
 - Mouvements brusques (p. ex. : arrêts à haute vitesse, frapper une balle de baseball avec un bâton)

École (étape 3-RAAP)

- ☐ 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 - Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 3-RAAP)

- ☐ 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 - Annexe 7B) est retourné à l'école.

Parents/tuteurs signature : _____

Date : _____

Commentaires :

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école**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 (p. ex. : exercices de passes au soccer et au hockey)
 - Activités sans aucun contact physique (p. ex. : 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 (p. ex. : 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 (étape 4-RAAP)

- ☐ 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-Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.
- ☐ Envoi du Formulaire d'autorisation médicale pour une commotion cérébrale (Annexe 9) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 4-RAAP)

- ☐ 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.

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

- ☐ 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 - Annexe 7B) est retourné à l'école.

Parents/tuteurs signature : _____

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 (p. ex. : jeux, rencontres, épreuves) qui implique un contact physique

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école**École (étape 5-RAAP)**

- ☐ 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 - Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Maison (étape 5-RAAP)

- ☐ 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 - Annexe 7B) est retourné à l'école.

Parents/tuteurs signature : _____

Date : _____

Commentaires :

Étape 6

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

École (étape 6-RAAP)

- ☐ 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 - Annexe 7B) aux parents/tuteurs à la maison.

Initiales de l'école (p. ex. : responsable de l'équipe collaborative) : _____

Date : _____

Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à l'école

Maison (étape 6-RAAP)

- ☐ 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 - Annexe 7B) est retourné à l'école à des fins de documentation.

Parent/tuteurs signature : _____

Date : _____

Commentaires :