



Confirmation du diagnostic de commotion - repos et reprise des sports sans contact

Nom du patient : _____ Date de l'évaluation : _____

L'athlète ci-haut mentionné a subi une commotion cérébrale.

Après une période de repos physique de 24-48h, il pourra reprendre le sport selon un protocole de retour au sport.
(Réf. : Annexe)

Après la période de repos, cet athlète peut entreprendre le protocole de retour au sport même s'il a encore des symptômes, tant que ceux-ci n'augmentent pas ou si de nouveaux n'apparaissent pas.

Étape 1 et 2 : S'il présente de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent lors d'une étape, il doit revenir à l'étape précédente.

Le passage à l'étape 3 devrait se faire sans symptômes.

Étape 3-4-5-6 : Si des symptômes apparaissent, il doit prendre du repos jusqu'à leur disparition et revenir à l'étape précédente.

Pour les étudiants-athlètes, le **retour complet aux activités scolaires doit être complété** avant l'étape 4.

Les symptômes les plus fréquents sont :

Mal de tête

Nausées

Étourdissements

Vomissements

Vertiges

Fatigue

Confusion

Inconfort à la lumière, aux bruits

Voir des étoiles, des lumières vives

Bourdonnements dans les oreilles

Somnolence

Vision floue

Manque de coordination

Manque d'équilibre

Troubles de mémoires

Troubles de concentration

Irritabilité, émotions à vif

S'il s'agit d'un sport *avec contact* ou à *risque élevé de commotion*, une **autorisation médicale est nécessaire** avant de reprendre l'entraînement régulier avec contact et la compétition.

Signature : _____ N° de licence : _____ Date : _____

Annexe : protocole de retour au sport



PROTOCOLE DE RETOUR AU SPORT (RAS)

Étape	But	Activité	Objectif
1	Activités limitées par symptômes	Activités quotidiennes qui n'augmentent pas les symptômes	Réintroduction graduelle des activités scolaires/professionnelles
2	Activité aérobique légère	Marche ou vélo stationnaire à un rythme léger à modéré. Pas d'entraînement en résistance	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercices spécifiques au sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité avec risque d'impact à la tête	Ajouter du mouvement
4	Entraînement sans contact	Exercices plus complexes (exercices de passes). Peut débuter entraînement en résistance	Coordination Augmentation de la charge cognitive
5	Entraînement avec contact	Après autorisation médicale : entraînement régulier complet	Restauration de la confiance Évaluation des aptitudes fonctionnelles par entraîneurs
6	Retour au sport	MATCH OU COMPETITION	

NOTE : UNE PÉRIODE INITIALE DE 24-48H DE REPOS RELATIF PHYSIQUE ET COGNITIF EST RECOMMANDÉ AVANT DE DÉBUTER LE PROTOCOLE DE RAS.

- Il devrait y avoir **au moins** 24 heures (ou plus) pour chaque étape du protocole.
- Si un symptôme survient ou s'empire durant un exercice, l'athlète devrait revenir à l'étape précédente.
- L'AQMSE suggère fortement que l'athlète soit sans symptômes avant de progresser à l'étape 3 (exercices spécifiques au sport) du protocole du retour au sport, à moins d'avis contraire d'un professionnel de la santé expert en commotion.
- L'entraînement en résistance devrait être introduit seulement dans les dernières étapes (3 ou 4 au plus tôt).
- Si les symptômes persistent (plus de 10-14 jours chez l'adulte ou plus d'un mois chez l'enfant), l'athlète devrait être référé à un professionnel de la santé expert dans la prise en charge des commotions.
- **Le retour à l'apprentissage (RAA) doit être complété avant de progresser à l'étape 4 du retour au sport (RAS).**