

## PROTOCOLE DE RETOUR AU SPORT (RAS)

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

**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).**