

ÉTAPE	ACTIVITÉ COGNITIVE	ACTIVITÉ À CHAQUE ÉTAPE	OBJECTIF
1	Activités de la vie quotidienne qui n'augmentent que légèrement les symptômes*	Activités usuelles de la journée (lecture) Minimiser le temps d'écran Débuter par 5-15 minutes et augmenter graduellement	Retour graduel aux activités quotidiennes usuelles
2	Activités scolaires	Devoirs, lectures ou autre activités cognitives à l'extérieur de la classe	Augmenter la tolérance au travail cognitif
3	Retour à l'école – Temps partiel	Introduction graduelle au travail en classe. Pourrait avoir besoin de débiter avec un temps partiel en classe ou avec davantage de pauses durant la journée.	Augmenter les activités académiques
4	Retour à l'école – Temps plein	Retour progressif aux activités académiques jusqu'à ce qu'une journée complète soit tolérée sans plus qu'une augmentation légère des symptômes.	Retour complet aux activités académiques. Rattraper les notions et travaux manqués

NOTES

Le temps d'absence scolaire devrait être limité à 1-2 jours.

- *Une augmentation légère des symptômes est définie par :
 - Augmentation de ≤ 2 points sur une échelle de 0 à 10
 - Durée maximum 1 heure
- Le retour en classe peut se faire avec des aménagements scolaires spécifiques aux symptômes de l'enfant.
- Il n'y a pas de temps minimum suggéré entre les étapes du RAA : s'il n'y a pas d'apparition de symptômes, l'enfant peut progresser rapidement dans le RAA.
- Le RAA doit être complété avant l'étape 4 de la stratégie de retour au sport, AVANT toute activité à risque d'impact.