

### 3. REPRISE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### REPOS INITIAL

Limitier, pour **au moins 48 heures**, les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule moteur jusqu'à la diminution graduelle des symptômes.

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES	DATE /ÉTAPE RÉUSSIE		ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES	DATE /ÉTAPE RÉUSSIE		
<b>1. À domicile :</b> - Période d'activités intellectuelles de 15 à 20 minutes	1    /    /    /	Aucune augmentation des symptômes	<b>1. Activités très légères :</b> - Reprendre des activités quotidiennes pour des périodes de 15 à 20 minutes (ex. : marcher, ranger, passer le balai)	1    /    /    /	Éviter tout risque de contact, de collision ou de chute	
<b>2. Reprise graduelle des activités structurées à temps partiel :</b> - Débuter par des demi-journées puis augmenter graduellement - Se retirer dans un endroit calme ou prendre des pauses au besoin	2    /    /    /		<b>Passer à l'étape 2 seulement après une première évaluation médicale</b>	<b>2. Activités aérobiques individuelles légères :</b> - Reprendre de légers exercices en augmentant légèrement le rythme cardiaque pour des périodes de 20 à 30 minutes (ex. : marche soutenue, vélo stationnaire)		2    /    /    /
<b>3. Reprise des activités à temps plein :</b> - Reprendre la routine scolaire (ex. : examen, présentation scolaire) selon la tolérance	3    /    /    /		<b>3. Exercices individuels spécifiques :</b> - Augmenter graduellement l'intensité et la durée de l'activité - Commencer des exercices propres à l'activité (ex. : exercices de lancers, dribles)	3    /    /    /		
<b>Passer à l'étape 4 après la disparition des symptômes à l'activité et au repos</b>			<b>Passer à l'étape 4 après :</b> - la disparition des symptômes à l'activité et au repos - le retour complet aux activités intellectuelles			
<b>4. Retour complet :</b> - Retour aux activités sans mesures d'adaptation	4    /    /    /	<b>4. Exercices ou entraînement plus exigeants (avec ou sans coéquipiers) :</b> - Commencer des exercices techniques plus complexes (ex. : passes, chorégraphie) - Augmenter l'intensité de l'activité - Introduire des exercices en résistance	4    /    /    /			
<b>À la suite du repos initial de 48 heures, la reprise des activités intellectuelles (étapes 1 à 4), et des activités physiques et sportives (étapes 1 à 3) indiquées ci-dessus peuvent commencer en même temps, en présence de symptômes légers. Dans le cas d'augmentation ou de réapparition de symptômes, il faut retourner à l'étape précédente.</b>  <b>Pour la reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives, une période d'au moins 24 heures doit s'écouler entre chacune des étapes.</b>		<b>Pour les activités à risques de contact, de collision ou de chute, une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 5</b>				
		<b>5. Entraînement sans restriction :</b> - Effectuer un entraînement complet incluant les risques de contact, collision ou chute	5    /    /    /			
		<b>6. Retour à la compétition :</b> - Au moins 24 heures après un entraînement sans restriction sans récurrence de symptômes	6    /    /    /			



Pour plus d'information ou pour consulter le protocole :  
[www.education.gouv.qc.ca/commotion](http://www.education.gouv.qc.ca/commotion)