



ANNEXE «A»

Stratégie graduelle de retour au sport

Stade	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle aux activités du travail/école
2	Activité aérobique peu exigeante	Marche ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Exercices spécifiques à un sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles ex : lancement du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressive.	Augmenter les activités sportives de coordination et les activités cognitives.
5	Entraînement avec contacts sans restrictions	Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.	Rétablir la confiance, et évaluation des compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	

Note : Une période de repos initiale de 24 à 48 heures est recommandée avant de commencer à mettre en œuvre la Stratégie de retour à un sport. Il devrait y avoir au moins 24 heures entre chaque étape de progression. Si n'importe lequel des symptômes s'aggrave pendant l'exercice, l'athlète devrait revenir à l'étape précédente une fois les symptômes estompés. Les exercices de résistance devraient être ajoutés que dans les étapes ultérieures.