PROTOCOLE DE RETOUR À L'APPRENTISSAGE (RAA)

Étape	But	Activité	Objectif
1	Activités quotidiennes à la maison ne provoquant pas de symptômes	Activités quotidiennes habituelles de l'enfant qui n'augmentent pas les symptômes (lecture, texto, écrans) Débuter avec 5-15 minutes à la fois et augmenter progressivement	Reprise graduelle des activités quotidiennes
2	Activités scolaires	Devoirs, lectures ou autres activités cognitives à l'extérieur de la classe	Augmenter la tolérance au travail cognitif
3	Retour à l'école – Temps partiel	Introduction graduelle du travail en classe. Peut débuter avec une demi-journée ou avec plus (+) de pauses durant la journée.	Augmenter les activités académiques
4	Retour à l'école – Temps plein	Retour graduel en classe jusqu'à ce qu'une journée complète normale soit tolérée.	Retour complet aux activités académiques. Rattraper les travaux et leçons manqués.

*Traduction libre tirée de McCrory P, Meeuwisse W, Dvorak J, et al *Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin*, October 2016 l Sports Med Published Online First : 26 April 2017. doi : 10.1136/bjsports-2017-097699

NOTE : LE TEMPS D'ABSENCE SCOLAIRE DEVRAIT ÊTRE LIMITÉ À 1-2 JOURS.
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 un retour complet au sport.

Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice