

PROTOCOLE DE RETOUR AU SPORT (RAS)

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

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'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).

*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* Br J Sports Med Published Online First : 26 April 2017. doi : 10.1136/bjsports-2017-097699