

Lettre d'autorisation médicale

Date : _____ Nom de l'athlète : _____

Madame, Monsieur,

Les athlètes qui reçoivent un diagnostic de commotion cérébrale doivent être pris en charge conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*, y compris à la *Stratégie de retour aux activités* et à la *Stratégie de retour au sport* (voir ci-joint). Par conséquent, l'athlète susmentionné a reçu l'autorisation médicale de participer aux activités suivantes, selon sa tolérance, à compter de la date indiquée ci-dessus (veuillez cocher les cases pertinentes) :

- Activité ne causant pas de symptômes (activités cognitives et physiques qui ne provoquent pas de symptômes)
- Exercice aérobique léger (marche à pied ou bicyclette stationnaire à un rythme lent à moyen; aucun entraînement contre résistance)
- Exercice propre à un sport (course à pied ou exercices de patinage; aucune activité posant un risque de coup à la tête)
- Entraînement sans contact (exercices d'entraînement plus difficiles, comme des exercices de passes; possibilité de commencer progressivement l'entraînement contre résistance; peut comprendre des activités physiques sans aucun risque de contact, comme le tennis, la course à pied ou la natation)
- Entraînement avec contact sans restriction (peut comprendre des activités physiques avec un risque de contact, comme le soccer ou le basketball)
- Retour au sport sans restriction

Que faire en cas de réapparition des symptômes? Tout athlète qui a reçu l'autorisation de reprendre des activités physiques, des cours d'éducation physique ou des entraînements sans contact et chez qui les symptômes réapparaissent doit immédiatement se retirer de l'activité et en informer son enseignant ou son entraîneur. Une fois que les symptômes s'estompent, l'athlète peut continuer à participer à ces activités, selon sa tolérance.

Tout athlète qui a reçu l'autorisation de reprendre l'entraînement ou la compétition sans restriction doit pouvoir participer à des activités scolaires/professionnelles à temps plein (ou pratiquer des activités cognitives normales) et faire des exercices contre résistance et d'endurance de haute intensité (y compris reprendre les entraînements sans contact) sans que les symptômes ne réapparaissent. Tout athlète qui a reçu l'autorisation de reprendre l'entraînement ou la compétition sans restriction et chez qui les symptômes réapparaissent doit immédiatement se retirer de l'activité, en informer son enseignant ou son entraîneur et être soumis à un examen médical par un médecin ou une infirmière praticienne avant de retourner au jeu ou de reprendre l'entraînement sans restriction.

Tout athlète chez qui l'on soupçonne une nouvelle commotion cérébrale après le retour à l'entraînement ou à la compétition doit être pris en charge conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*.

Autres commentaires :

Je vous remercie de votre compréhension.

Cordialement,

Signature/lettres moulées _____ M.D./IP (encercler la
désignation appropriée)*

**En régions rurales ou nordiques, la Lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par une infirmière ayant un accès préétabli à un médecin ou à une infirmière praticienne. Autrement, tout formulaire rempli par d'autres professionnels de la santé agréés ne devrait pas être accepté.*

Nous recommandons que ce document soit fourni à l'athlète sans frais.

Stratégie de retour aux activités¹

La section suivante sert de guide général qui devrait être utilisé pour aider les athlètes, les parents/tuteurs, les professionnels de la santé et les enseignants ou superviseurs, le cas échéant, à travailler ensemble dans le but de faciliter la reprise progressive des activités scolaires, professionnelles et quotidiennes de l'athlète, en particulier les activités qui exigent de réfléchir et de se concentrer. Selon la gravité et la nature des symptômes, les athlètes passeront par les étapes suivantes à des rythmes différents. Si l'athlète éprouve de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent à l'une ou l'autre des étapes, il doit revenir à l'étape précédente. L'athlète et ses parents/tuteurs devraient également s'informer auprès de l'école ou du lieu de travail, le cas échéant, pour savoir si un programme de retour à l'apprentissage ou des procédures de retour au travail ont été mis en place.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes	Activités habituelles quotidiennes, pourvu qu'elles n'aggravent pas les symptômes (p. ex. lecture, envoyer des messages textes, temps devant un écran) Commencer par des périodes de 5 à 15 minutes et augmenter progressivement	Reprendre progressivement des activités habituelles
2	Activités scolaires ou professionnelles	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe ou du lieu de travail	Augmenter la tolérance aux activités cognitives
3	Retour à l'école/au travail à temps partiel	Réintroduction progressive des activités scolaires ou professionnelles Il peut être nécessaire de commencer par une journée partielle à l'école ou au travail ou en prenant plus de pauses pendant la journée	Augmenter les activités scolaires ou professionnelles
4	Retour à l'école/au travail à temps plein	Augmentation progressive des activités	Reprendre toutes les activités scolaires et autres et rattraper les travaux scolaires et/ou les exigences professionnelles manqués

Stratégie de retour au sport¹

La section suivante présente la *Stratégie de retour au sport* qui devrait être utilisée pour aider les athlètes, les parents/tuteurs, les entraîneurs, les thérapeutes et les professionnels de la santé à travailler ensemble dans le but de faciliter la reprise progressive des activités sportives de l'athlète.

Une période initiale de 24 à 48 heures de repos est recommandée avant de mettre en œuvre la *Stratégie de retour au sport*. À chacune des étapes, l'athlète doit passer une période d'au moins 24 heures sans augmentation des symptômes pour passer à la suivante. Si l'athlète éprouve de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent à l'une ou l'autre des étapes, il doit revenir à l'étape précédente.

Il est important que l'athlète reprenne ses activités scolaires, professionnelles ou autres qui ne l'exposent pas à un risque de subir une autre commotion cérébrale avant de passer aux étapes 5 et 6 de la *Stratégie de retour au sport*. Il est également important que l'athlète ou ses parents/tuteurs remettent à l'entraîneur une *Lettre d'autorisation médicale* avant de reprendre sans aucune restriction

des activités sportives avec contact physique qui l'exposeraient à un risque de subir une autre commotion cérébrale.

Ces directives sont soumises à tout conseil ou avis médical que l'athlète pourrait recevoir concernant sa capacité à reprendre certaines activités après son diagnostic de commotion cérébrale. L'athlète est d'abord tenu de suivre cet avis médical avant de reprendre ses activités, et la *Lettre d'autorisation médicale* ne peut être fournie que par un médecin ou une infirmière praticienne.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes	Reprendre progressivement les activités professionnelles ou scolaires
2	Exercice aérobique léger	Marche à pied ou bicyclette stationnaire à un rythme lent à moyen Aucun entraînement contre résistance - <i>Jogging ou vélo stationnaire de faible intensité pendant de 15 à 20 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes</i>	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercice propre à un sport	Exercices de course à pied Aucune activité posant un risque de coup à la tête - <i>Jogging d'intensité moyenne pendant de 30 à 60 minutes en restant sous le seuil de déclenchement des symptômes</i> - <i>Exercices d'agilité à impact faible à modéré</i>	Ajouter des mouvements
4	Exercices d'entraînement sans contact	Exercices d'entraînement plus difficiles Possibilité de commencer progressivement l'entraînement contre résistance; - <i>Séances de course à pied et d'entraînement de haute intensité</i> - <i>Entraînement sans contact</i> - <i>Séances d'entraînement contre résistance</i>	Augmenter les activités sportives, de coordination et de réflexion
5	Entraînement avec contact sans restriction	Sous réserve d'autorisation médicale - <i>Entraînement complet sans restriction des activités</i>	Rétablir la confiance et permettre aux entraîneurs d'évaluer les compétences fonctionnelles
6	Retour au sport	Reprise des activités sportives sans restriction	

¹Adaptation : McCrory et coll., 2017. « Consensus statement on concussion in sport – the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016 », *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097699>