



LIGNES DIRECTRICES DE RETOUR AU JEU

STRATÉGIE DE RETOUR À L'ÉCOLE

La section suivante présente la stratégie de retour à l'école à appliquer pour aider les étudiants-athlètes, leurs parents et leurs professeurs à travailler ensemble pour faciliter un retour progressif aux études. Selon la gravité et la nature des symptômes de l'étudiant-athlète, son évolution à travers les différentes étapes peut être plus ou moins rapide. Si de nouveaux symptômes apparaissent ou que les symptômes existants s'aggravent, il est nécessaire de revenir à l'étape précédente, quelle qu'elle soit. Les athlètes doivent aussi être encouragés à demander à leur école si un programme de Retour à l'apprentissage existe pour faciliter leur retour.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'étudiant-athlète	Activités fait habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (p. ex. : lecture, envoyer des messages texte, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives
3	Reprise des études à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires
4	Reprise des études à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires

STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT SPÉCIFIQUE AU SOFTBALL

La section suivante présente la stratégie de retour au sport à appliquer pour aider les athlètes, leurs entraîneurs, les soigneurs et les professionnels de la santé à collaborer pour aider l'athlète à reprendre graduellement des activités sportives. Une période initiale de 24 à 48 heures de repos est recommandée avant de mettre en œuvre la Stratégie de retour au sport spécifique à softball. Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes ou si les symptômes s'aggravent à n'importe quelle étape, l'athlète devrait revenir à l'étape précédente. Il est important que les athlètes qui suivent des études, qu'ils soient jeunes ou d'âge adulte, reprennent leurs études à temps plein avant de passer aux étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport spécifique à softball. Il est également important que tous les athlètes fournissent à leur entraîneur une Lettre d'autorisation médicale avant de reprendre un sport de contact sans restriction.



LIGNES DIRECTRICES DE RETOUR AU JEU

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités qui ne causent pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.	Réintroduire graduellement des activités liées au travail/à l'école
2	Activités aérobiques à faible intensité	Marche ou vélo stationnaire à intensité faible à modérée. Aucun entraînement contre résistance.	Augmenter la fréquence cardiaque
3	Exercices propres au sport	Course individuelle à intensité faible à modérée, lancer et recevoir dans le champ extérieur. Aucun entraînement à la position de lanceur ou de receveur de champ intérieur.	Ajouter des mouvements supplémentaires
4	Aucune activité posant un risque d'impact à la tête	Course à haute intensité (y compris la course sur les buts sans contact physique), lancer, recevoir dans le champ extérieur et dans le champ intérieur. Exercices individuels et d'équipe sans contact physique. Entraînement dans une cage d'exercice au bâton ou frapper une balle lancée par un entraîneur. Début progressif d'entraînement contre résistance. Entraînement individuel à la position de lanceur ou de receveur.	Augmenter les activités sportives, cognitives et de coordination
5	Entraînement complet avec contact physique	Sous réserve d'autorisation médicale. Entraînement complet à haute intensité avec contact physique et jeu dirigé.	Rétablir la confiance et permettre à l'entraîneur d'évaluer les compétences fonctionnelles
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	