

# FORMULAIRE DE REPRISE DES ACTIVITÉS – CE



Nom de l'athlète :  
Date (JJ/MM/AA) :

Date de l'incident :  
(JJ/MM/AA) :

Médecin :  
Numéro de permis :

Bien qu'une COMMOTION CÉRÉBRALE soit une blessure grave, il est possible de s'en rétablir entièrement en accordant au cerveau suffisamment de temps de repos et de récupération. La reprise des activités normales, y compris la pratique sportive, demeure un processus graduel qui exige patience, attention et prudence.

Chaque étape correspond à au moins une journée, mais peut s'étaler sur une plus longue période suivant la situation de chaque personne.

À tout moment, si les symptômes refont surface, l'athlète doit revenir à l'étape précédente jusqu'à ce que les symptômes aient disparu depuis au moins 24 heures. L'athlète doit suivre le protocole de retour à l'apprentissage avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 du protocole de reprise des activités.

## ÉTAPE 1 : Activités quotidiennes ne déclenchant pas de symptômes

Reprise graduelle des activités quotidiennes après 24 à 48 heures de repos physique et cognitif. S'abstenir de participer à toute activité physique ou sportive ou de faire tout effort physique. Se limiter aux activités qui n'aggraveront pas les symptômes.

## ÉTAPE 2 : Exercice aérobique léger, sans cheval

Activités telles que la marche ou le vélo stationnaire. L'athlète devra être supervisé par une personne en mesure de surveiller l'apparition de signes ou de symptômes. Éviter l'entraînement contre résistance et les exercices de poids et haltères. Il est possible d'augmenter graduellement la durée et l'intensité des exercices aérobiques si aucun symptôme ou signe ne se manifeste durant l'exercice ou le jour suivant. Commencer par des activités légères liées à la discipline et ne se déroulant pas à dos de cheval, comme le toilettage ou le harnachement. S'assurer que ces activités sont tolérées avant de remonter à cheval.

Des symptômes? Revenir à l'étape précédente. Si les symptômes persistent, retourner au repos et consulter un médecin qualifié.

Aucun symptôme? Passer à l'étape 3 le lendemain.

## ÉTAPE 3 : Activités légères propres au sport, à cheval et sur le plat

À ce stade, l'athlète peut reprendre des activités comme la marche et le hack, en prenant soin d'éviter les mouvements brusques ou à grande vitesse.

Des symptômes? Revenir à l'étape précédente. Si les symptômes persistent, retourner au repos et consulter un médecin qualifié.

Aucun symptôme? Passer à l'étape 4 le lendemain.

## ÉTAPE 4 : Reprise des exercices d'entraînement et du dressage

Des symptômes? Revenir à l'étape précédente. Si les symptômes persistent, retourner au repos et consulter un médecin qualifié.

Aucun symptôme? Le temps requis pour passer des exercices sans contact à ceux avec contact variera en fonction de la nature de la commotion et des symptômes ressentis par l'athlète. Passer à l'étape 5 seulement après avoir obtenu le feu vert du médecin.

## ÉTAPE 5 : Retour à l'entraînement complet après le feu vert du médecin

Des symptômes? Revenir à l'étape précédente. Si les symptômes persistent, retourner au repos et consulter un médecin qualifié.

Aucun symptôme? Passer à l'étape 6 le lendemain.

## ÉTAPE 6 : Compétition

L'athlète est entièrement rétabli et libre de reprendre l'activité et la compétition.

L'athlète ne semble pas avoir de commotion cérébrale et n'a pas besoin de suivre le protocole de reprise graduelle des activités. L'athlète est apte à reprendre la compétition immédiatement.

Signature :  
Date (JJ/MM/AA) :

Tampon du médecin ou billet/  
certificat médical en pièce jointe