

Étapes de Retour à l'apprentissage et de Retour à l'activité physique

Étapes du Retour à l'apprentissage (RAA)	Étapes du Retour à l'activité physique (RAAP)
<p>Repos initial à la maison</p> <p>Repos cognitif relatif pendant 24 à 48 heures ou jusqu'à ce que les symptômes commencent à se dissiper (selon la première éventualité à se produire).</p> <p>Exemples d'activités (si l'élève en est capable) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeux de société/de cartes rapides ✓ Appels téléphoniques brefs ✓ Photographie (avec appareil photo) ✓ Artisanat <p>Activités qui sont limitées à cette étape (selon la tolérance aux symptômes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Télévision ✗ Utilisation de la technologie (p. ex. ordinateur, ordinateur portable, tablette, iPad), utilisation du téléphone cellulaire (p. ex. envoi de messages textes, jeux, photographie) ✗ Jeux vidéo ✗ Lecture <p>Activités non autorisées à cette étape</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Fréquentation scolaire ou travaux scolaires 	<p>Repos initial à la maison</p> <p>Repos physique relatif pendant 24 à 48 heures ou jusqu'à ce que les symptômes commencent à se dissiper (selon la première éventualité à se produire).</p> <p>Exemples d'activités (si l'élève en est capable) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déplacement dans divers lieux de la maison ✓ Activités quotidiennes liées à l'hygiène ✓ Autre mouvement limité qui ne fait pas augmenter le rythme cardiaque ou provoque de la transpiration <p>Activités non autorisées à cette étape</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Efforts physiques (accélération de la respiration, augmentation du rythme cardiaque, transpiration) ✗ Montée d'escalier autre que pour le déplacement dans divers lieux de la maison ✗ Sports/activités sportives
<p>RAA – Étape 1 à la maison</p> <p>Activités cognitives légères (réflexion, mémoire, connaissances). Augmentez graduellement l'activité cognitive pour atteindre 30 minutes. Prenez des pauses fréquentes.</p> <p>Activités permises (si l'élève en est capable) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Activités comprises dans l'étape précédente ✓ Lecture facile (p. ex. livres, magazines, journaux) ✓ Télévision (temps limité) ✓ Conversation par téléphone cellulaire (temps limité) ✓ Dessins/jeux de construction/casse-têtes ✓ Contact avec les amis (limité) <p>Activités qui sont limitées à cette étape (selon la tolérance aux symptômes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Utilisation de la technologie (p. ex. 	<p>RAAP – Étape 1</p> <p>Activités physiques légères qui ne causent pas de symptômes. Les mouvements nécessitent peu d'efforts (ne font pas accélérer la respiration ni augmenter le rythme cardiaque ni provoquer de la transpiration).</p> <p>Activités permises (si l'élève en est capable) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tâches ménagères quotidiennes (p. ex. faire le lit, laver la vaisselle, nourrir les animaux domestiques, préparer les repas) ✓ Marche lente sur une courte période <p>Activités non autorisées à cette étape :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✗ Efforts physiques (accélération de la respiration, augmentation du rythme cardiaque, transpiration) ✗ Montée d'escalier autre que pour le déplacement dans divers lieux de la maison

ordinateur, ordinateur portable, tablette, iPad, utilisation du téléphone cellulaire).

Activités non autorisées à cette étape :

- ✘ Fréquentation scolaire ou travaux scolaires

RAA – Étape 2 à la maison

Ajoutez graduellement une activité cognitive. Lorsque l'élève tolère une activité cognitive légère, introduire du travail scolaire à la maison (démarche favorisée par l'établissement scolaire).

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Travaux scolaires par tranche de 30 minutes
- ✓ Mots croisés, jeux de lettres, Sudoku, mots cachés
- ✓ Utilisation limitée de la technologie (p. ex. ordinateur, ordinateur portable, tablette, iPad), utilisation du téléphone cellulaire (p. ex. envoi de messages textes, jeux, photographie), en commençant par de courtes périodes et en augmentant progressivement le temps si l'élève en est capable

Activités non autorisées à cette étape :

- ✘ Fréquentation scolaire

L'élève est prêt à reprendre l'école comme cela est indiqué à l'Étape 3 – RAA.

- ✘ Sports/activités sportives

RAAP – Étape 2a

Ajoutez d'autres mouvements qui ne provoquent pas une accélération de la respiration, une augmentation du rythme cardiaque ou de la transpiration.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Activité physique légère (p. ex. utilisation de l'escalier)
- ✓ 10-15 minutes de marche lente 1 à 2 fois par jour à l'intérieur et à l'extérieur (si le temps le permet)

Activités non autorisées à cette étape :

- ✘ Efforts physiques (accélération de la respiration, augmentation du rythme cardiaque, transpiration)
- ✘ Sports
- ✘ Activités sportives

RAAP – Étape 2b

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ 20-30 minutes de marche/de vélo stationnaire/de loisir (à un rythme causant une certaine accélération de la respiration/ augmentation du rythme cardiaque, mais qui n'empêche pas l'élève de poursuivre une discussion aisément)

Activités non autorisées à cette étape :

- ✘ Entraînement contre résistance ou aux poids
- ✘ Activités physiques faites avec d'autres personnes,
- ✘ Activités physiques nécessitant de l'équipement

RAA – Étape 3a

Fréquentation scolaire à temps partiel. Le Plan individuel de retour à l'apprentissage est élaboré par l'équipe conjointe à la suite de l'entretien avec l'élève et de l'évaluation de ses besoins individuels, afin de déterminer quelles sont les modifications/adaptations possibles pour l'apprentissage de l'élève.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Travaux scolaires jusqu'à 2 heures par jour en petites périodes (dans l'établissement scolaire) jusqu'à atteindre une demi-journée d'activité cognitive.

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Tests/examens
- ✗ Devoirs
- ✗ Cours de musique
- ✗ Assemblées
- ✗ Excursions scolaires

RAA – Étape 3b

Fréquentation scolaire à temps partiel avec augmentation graduelle du temps de fréquentation scolaire, augmentation du travail fait à l'école et diminution des modifications ou des adaptations liées à l'apprentissage.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Travaux scolaires durant 4-5 heures par jour en petites périodes (p. ex. 2 à 4 jours d'école par semaine)
- ✓ Devoirs (jusqu'à 30 minutes par jour)
- ✓ Examens en classe avec mesures d'adaptation

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Tests/examens normalisés

RAAP – Étape 3

Activités locomotrices simples et exercice propre au sport pour ajouter du mouvement.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Exercices simples **individuels** (p. ex. course/exercices de lancer, exercices de hockey, exercices de lancer au basketball) dans des environnements contrôlés et prévisibles dans le cadre desquels l'élève ne court pas le risque de se blesser à nouveau
- ✓ Activités récréatives restreintes (p. ex., marche)

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Participation illimitée aux activités d'éducation physique ou aux activités physiques quotidiennes
- ✗ Participation aux activités intra-muros
- ✗ Participation illimitée aux pratiques interscolaires
- ✗ Compétitions interscolaires
- ✗ Entraînement contre résistance ou aux poids
- ✗ Activités avec contact physique ou choc à la tête (p. ex. frapper un ballon de soccer)
- ✗ Mouvements provoquant des secousses (p. ex., arrêts à vive allure, frapper une balle de baseball avec un bâton)

RAAP – Étape 4

Augmentez progressivement l'activité physique. Ajoutez des exercices sans contact plus difficiles pour exercer la coordination et consolider la réflexion.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Exercices plus complexes (p. ex. exercices de passe au soccer et au hockey)
- ✓ Activité physique sans contact physique (p. ex. danse, badminton)
- ✓ Participation aux pratiques pour des activités sportives interscolaires sans contact
- ✓ Des activités progressives d'entraînement contre résistance peuvent être introduites
- ✓ Récréation – activité physique – course/jeux

RAA – Étape 4a

Journée d'école complète avec des modifications ou adaptations minimales. Charge de travail quasi normale.

- Début de l'élimination des stratégies/ approches
- Allongement du temps consacré aux devoirs (60 minutes par jour)
- Limitez les examens de routine à un examen par jour avec des adaptations (p. ex., aide – temps supplémentaire accordé)

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités comprises dans l'étape précédente
- ✓ Activités cognitives quasi normales
- ✓ Travaux scolaires de routine que l'élève tolère

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Tests/examens normalisés

RAA – Étape 4b

Journée d'école complète sans modifications ni adaptations.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Activités cognitives normales
- ✓ Travaux scolaires de routine
- ✓ Pleine charge du programme éducatif (participation à tous les cours, tous les devoirs, tous les tests)
- ✓ Tests/examens normalisés

Participation extrascolaire intégrale (activités non physiques et non sportives – p. ex. club de discussion, club de théâtre, club d'échec)

L'élève a complété avec succès le Plan de retour à l'apprentissage.

sans contact physique

- ✓ Activité physique quotidienne (primaire)

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Participation illimitée aux activités d'éducation physique
- ✗ Participation aux activités intra-muros
- ✗ Activités avec contact physique ou choc à la tête (p. ex. frapper un ballon de soccer)
- ✗ Participation aux pratiques pour des activités sportives interscolaires avec contact ou aux jeux/compétitions interscolaires (sans contact et avec contact)

Avant d'entamer les étapes 5 et 6 du RAAP, l'élève doit :

- Avoir complété avec succès le Plan de retour à l'apprentissage;
- Avoir complété les étapes 1 à 4 du RAAP et ne plus ressentir de symptômes;
- Obtenir une autorisation médicale signée délivrée par un médecin ou un infirmier praticien.

Remarque : La reprise prématurée de sports de contact (pratiques et parties intégrales) peut causer un important recul du rétablissement.

RAAP – Étape 5

Sur autorisation médicale, participation illimitée à toutes les activités physiques sans contact (p. ex. contact physique involontaire) et aux pratiques/entraînements avec contact pour les sports de contact.

Activités permises (si l'élève en est capable) :

- ✓ Éducation physique
- ✓ Activité physique quotidienne (primaire)
- ✓ Programmes intra-muros
- ✓ Participation illimitée aux activités sportives interscolaires sans contact
- ✓ Pratiques/entraînements avec contact pour les sports de contact interscolaires

Activités non autorisées à cette étape :

- ✗ Compétition (p. ex. jeux, rencontres, événements) qui fait appel au contact physique

RAAP – Étape 6

Retour sans restriction aux sports avec contact.
Participation illimitée aux sports/aux jeux/aux compétitions avec contact

**L'élève a complété avec succès
le Plan de retour à l'activité physique**