



STRATÉGIE DE RETOUR À L'ÉCOLE / AU TRAVAIL

Voici un aperçu de la stratégie de retour à l'école à suivre pour aider les jeunes athlètes, les parents/substituts et les enseignants à collaborer afin de permettre au joueur de faire un retour progressif à l'école. En fonction de la gravité et du type de symptômes présents, les jeunes athlètes progresseront à des rythmes différents à travers les étapes suivantes. Si le jeune athlète ressent de nouveaux symptômes ou une aggravation de ses symptômes à une étape quelconque, il doit revenir à l'étape précédente. On doit aussi inciter les joueurs à demander à leur école si elle a mis en place un programme de retour à l'école spécifique pour aider les jeunes athlètes à effectuer un retour progressif à l'école.

REPOS (24 – 48 HEURES)

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES À LA MAISON

Activités habituelles de la journée, pourvu qu'elles n'augmentent pas les symptômes (c'est-à-dire lecture, envoi de SMS, temps d'écran). Commencer par 5-15 minutes à la fois et augmenter progressivement.

1

OBJECTIF DE CETTE ÉTAPE :
Revenir graduellement aux activités habituelles

ACTIVITÉS SCOLAIRES

Devoirs, lecture, ou autres activités cognitives faites ailleurs qu'en classe

2

OBJECTIF DE CETTE ÉTAPE :
Augmenter la tolérance au travail cognitif

RETOUR À L'ÉCOLE / AU TRAVAIL À TEMPS PARTIEL

Introduction progressive du travail à l'école. Au début, peut-être journée partielle ou pauses prolongées pendant la journée.

3

OBJECTIF DE CETTE ÉTAPE :
Augmenter les activités scolaires

RETOUR À L'ÉCOLE / AU TRAVAIL À TEMPS PLEIN

Progression graduelle, réduction graduelle des modifications ou adaptations jusqu'à ce que l'élève puisse gérer une journée complète sans modification ni adaptation.

OBJECTIF DE CETTE ÉTAPE :

Reprendre l'ensemble des activités scolaires et rattraper le travail scolaire non fait

LA PROCHAINE ÉTAPE?

L'ÉTAPE 5 ET 6 DE LA STRATÉGIE DE RETOUR AU WATER-POLO

***Remarque :** Il est important que les athlètes étudiants ou adultes reprennent leurs activités liées à l'école ou au travail à temps plein avant de passer à l'étape 5 et 6 de la Stratégie de retour au water-polo.

UNE AUTORISATION MÉDICALE SIGNÉE EST REQUISE AVANT QUE L'ATHLÈTE N'ENTREPRENNE L'ÉTAPE 5 DE LA STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT!

***Remarque :** Ces étapes peuvent aussi servir de Stratégie de retour au travail** pour les joueurs de water-polo qui s'entraînent ou participent à des compétitions en plus de travailler à temps partiel ou à temps plein, ou pour les entraîneurs, les officiels et les soigneurs.

**Le site Web de Parachute offre dans les deux langues officielles du Canada ([anglais](#) et [français](#)) une stratégie de retour au travail plus précise et détaillée.