

LETTRE D'AUTORISATION MÉDICALE



HOCKEY CANADA



Date : _____ Nom de l'athlète : _____

Bonjour,

Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient être suivis conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*, ce qui englobe notamment la Stratégie de retour à l'école et la Stratégie de reprise des activités sportives propre au hockey (voir page 2 de la présente lettre). L'athlète dont le nom figure ci-dessus a reçu l'autorisation médicale de participer aux activités suivantes, selon sa tolérance, à compter de la date indiquée ci-dessus (cochez toutes les situations qui s'appliquent) :

Stratégie de reprise des activités sportives, étape 4 : Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact (exercices à haute intensité sans contact physique)

Stratégie de reprise des activités sportives, étape 5 : Reprendre toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique

Stratégie de reprise des activités sportives, étape 6 : Sport et activité physique sans restrictions

Que faire en cas de réapparition des symptômes?

Les athlètes qui ont reçu l'autorisation médicale doivent pouvoir aller à l'école à temps plein, le cas échéant, ainsi que faire des exercices de grande résistance et d'endurance sans que les symptômes ne réapparaissent. L'athlète ayant reçu son autorisation et chez qui les symptômes réapparaissent devrait immédiatement cesser de jouer et en informer le personnel entraîneur ou enseignant, ou encore, ses parents ou tuteurs. Une autorisation médicale est exigée avant de passer à nouveau à l'étape 4 de la Stratégie de reprise des activités sportives propre au hockey.

Les athlètes qui reprennent les séances d'entraînement ou les matchs et chez qui l'on soupçonne une nouvelle commotion cérébrale devraient être suivis conformément à la Politique sur les commotions cérébrales et au Protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada.

Autres remarques :

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension.

Cordialement,

Signature / nom en lettres moulées _____, médecin/infirmier(-ière) praticien(ne) (encercler la désignation qui convient)*

- *En régions rurales, éloignées ou du nord du pays, la lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par un infirmier ou une infirmière qui bénéficie d'un accès préétabli à un ou une médecin, à un infirmier praticien ou à une infirmière praticienne. Les formulaires remplis par d'autres professionnels de la santé agréés ne devraient pas être autrement acceptés.*
- *Au Manitoba, la lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par un ou une auxiliaire médical(e).*
- *Au Québec, les infirmières praticiennes et infirmiers praticiens ne peuvent pas diagnostiquer les commotions cérébrales. Le rôle des physiothérapeutes dans l'évaluation et la prise en charge des commotions cérébrales est précisé. [En savoir plus](#)*

NOTRE RECOMMANDATION EST QUE CE DOCUMENT SOIT FOURNI GRATUITEMENT À L'ATHLÈTE.



Stratégie de retour à l'école

ÉTAPE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (24 à 48 premières heures)	<ul style="list-style-type: none"> • Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) • Réduire le temps d'écran
Après un maximum de 24 à 48 heures suivant la blessure, passer à l'étape 2.		
2	Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon la tolérance)	<ul style="list-style-type: none"> • Devoirs, lecture ou autres activités cognitives légères à l'école ou à la maison • Prendre des pauses et adapter les activités au besoin • Reprendre progressivement le temps d'écran, en fonction de la tolérance
Si l'élève peut tolérer les activités scolaires, passer à l'étape 3.		
3	Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation	<ul style="list-style-type: none"> • Réintroduire progressivement les travaux scolaires • Journées d'école partielles avec des pauses tout au long de la journée et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires • Réduire graduellement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail
Si l'élève peut tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale, passer à l'étape 4.		
4	Retour à l'école à temps plein	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales • Pour le retour au sport et à l'activité physique, incluant les cours d'éducation physique, consulter la Stratégie de reprise des activités sportives propre au hockey
RETOUR À L'ÉCOLE ACCOMPLI.		

Stratégie de reprise des activités sportives propre au hockey

ÉTAPE	ACTIVITÉ	DESCRIPTION
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (24 à 48 premières heures)	<ul style="list-style-type: none"> • Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) • Réduire le temps d'écran
APRÈS UN MAXIMUM DE 24 À 48 HEURES SUIVANT LA BLESSURE, PASSER À L'ÉTAPE 2.		
2	2A : Exercices aérobiques légers	<ul style="list-style-type: none"> • Marche ou vélo stationnaire à un rythme lent ou moyen, pour une durée de 10 à 15 minutes • Peut recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes • S'exercer jusqu'à environ 55 % de la fréquence cardiaque maximale • Prendre des pauses et modifier les activités au besoin
	2B : Exercices aérobiques modérés	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide, pour une durée 10 à 15 minutes • Peut recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes • S'exercer jusqu'à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale • Prendre des pauses et modifier les activités au besoin
SI L'ATHLÈTE PEUT TOLÉRER UN EXERCICE AÉROBIQUE MODÉRÉ, PASSER À L'ÉTAPE 3.		
3	Activités individuelles propres au hockey, sans risque d'impact involontaire à la tête	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter des activités propres au sport (p. ex., le patinage, les changements de direction, les exercices individuels) pour une durée de 20 à 30 minutes • Pratiquer des activités de manière individuelle et sous la supervision d'un parent, d'un(e) tuteur(-trice), d'un(e) entraîneur(-euse) ou d'un(e) préposé(e) à la sécurité • Poursuivre jusqu'à ce que l'athlète ne présente plus de symptômes liés à la commotion cérébrale, même lorsqu'il ou elle fait de l'exercice • Il ne doit y avoir aucun contact corporel ni aucun mouvement brusque comme un freinage à grande vitesse • L'athlète devrait porter un dossard « Sans contact »

AUTORISATION MÉDICALE
SI L'ATHLÈTE EST DE RETOUR À L'ÉCOLE (LE CAS ÉCHÉANT) ET A REÇU L'AUTORISATION MÉDICALE, PASSER À L'ÉTAPE 4.

4

Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact

- Progresser vers des exercices à haute intensité sans contact physique, y compris des exercices et des activités plus exigeants (p. ex., exercices de tirs et de passes, séances d'entraînement et d'exercice avec plusieurs athlètes)
- Dans la mesure du possible, laisser de l'espace autour des autres athlètes pour éviter les collisions ou les chutes sur la glace
- L'athlète devrait porter un dossard « Sans contact »

SI L'ATHLÈTE PEUT TOLÉRER L'INTENSITÉ HABITUELLE DES ACTIVITÉS SANS QUE LES SYMPTÔMES RÉAPPARAISSENT, PASSER À L'ÉTAPE 5.

5

Reprendre toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique

- Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les activités d'entraînement habituelles, les entraînements de hockey avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique
- Ne pas participer à des matchs de compétition

SI L'ATHLÈTE PEUT TOLÉRER DES ACTIVITÉS À HAUT RISQUE NON COMPÉTITIVES, PASSER À L'ÉTAPE 6.

6

Retour au sport

- Sport et activité physique sans restrictions

RETOUR AU SPORT ACCOMPLI.



H O C K E Y C A N A D A