

# RETOUR AU SPORT

## ÉTAPE 1

### Activité limitée par les symptômes

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Tenez compte des adaptations d'impression et technologiques (luminosité, taille des caractères).
- Évitez les environnements trop stimulants (éclairage/acoustique).
- Veuillez consulter « Retour à l'école » et « Retour au travail » pour plus d'informations.

CHAQUE ÉTAPE DURE AU MOINS 24 HEURES. PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE SEULEMENT LORSQU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE LES ACTIVITÉS SANS NOUVEAUX SYMPTÔMES ET SANS QUE LES SYMPTÔMES ACTUELS S'AGGRAVENT. SI LES SYMPTÔMES RÉAPPARAISSENT OU S'AGGRAVENT, RETOUR À L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE

## ÉTAPE 2

### Activité aérobique légère

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Faites de l'exercice dans un environnement sûr, avec peu d'obstacles et une surface lisse.
- Évitez les environnements trop stimulants.
- Utilisez un guide de sport.
- Éclairage : portez un chapeau ou des lunettes de soleil, évitez les lumières vives.
- Considérations acoustiques : portez des écouteurs anti-bruit, trouvez un espace calme pour vous entraîner.

## ÉTAPE 3

### Exercice spécifique au sport

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Vérifiez comment vous vous sentez auprès des entraîneurs, du physiothérapeute de l'équipe, etc.
- Considérations relatives à l'activité : faites des activités individuelles et des exercices d'orientation, faites des exercices avec un guide, prenez des pauses.
- Considérations environnementales : évitez les environnements trop stimulants.
- Éclairage : portez un chapeau ou des lunettes de soleil, évitez les lumières vives ou éblouissantes.
- Considérations acoustiques : portez des écouteurs anti-bruit, trouvez un espace calme pour vous entraîner.

## ÉTAPE 4

### Exercices d'entraînement sans contact

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Considérations relatives aux activités : faites les activités avec un partenaire.
- Considérations environnementales : introduisez des stimuli supplémentaires au besoin (consultez un professionnel des soins de la vue, si nécessaire).

## ÉTAPE 5

### Entraînement avec contact

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Vérifiez comment vous vous sentez auprès des entraîneurs, de l'équipe de gestion des commotions cérébrales, etc.

## ÉTAPE 6

### Retour au sport

#### POSSIBILITÉS D'ADAPTATION

- Une fois que l'athlète a reçu l'autorisation de reprendre le sport, aucune autre mesure n'est nécessaire.

#### NOTE

Toutes les personnes ne parviennent pas à l'étape 6 car certaines personnes peuvent présenter des symptômes persistants qui nécessitent des mesures d'adaptation ou des modifications permanentes en ce qui concerne leur travail ou leur vie de tous les jours.

Chaque personne vit une commotion cérébrale différemment et la guérison n'est pas une ligne droite. Ces lignes directrices visent à fournir des conseils aux personnes atteintes de déficience visuelle qui reprennent le sport après avoir subi une commotion cérébrale. Chaque athlète aura besoin de temps et de mesures d'adaptation particulières pour se rétablir.