

# Retour au sport

Le protocole de retour au sport (RAS) peut débuter **48 heures** après l'incident. Toutefois, il est recommandé que les **jeunes sportifs** soient **plusieurs jours sans symptômes** avant de débuter le protocole. L'accompagnement par un professionnel de la santé expert en commotions cérébrales peut faciliter un retour vers les activités sportives.

**Une période de 24 heures est nécessaire entre chacune des étapes. Dans le cas d'un retour ou d'une augmentation des symptômes, le sportif doit revenir à l'étape précédente.**

Étape	Objectif	Exemples
1	Activités quotidiennes qui n'augmentent pas les symptômes	Réintroduction des activités scolaires
2	Activités aérobiques légères	Marche, vélo stationnaire...
	→ <i>Sans symptômes</i>	
3	Exercices spécifiques au sport	Course, patinage...
	→ <i>RAA complété</i>	
4	Entraînement sans contact	Exercices plus complexes, entraînement en résistance...
5	Entraînement avec contact (Avec autorisation médicale)	Entraînement régulier complet
6	Retour au sport	Match ou compétition

Le sportif doit être **sans symptômes** avant de progresser à l'**étape 3** et doit avoir complété le protocole de **retour à l'apprentissage** avant d'entreprendre l'**étape 4** du protocole de retour au sport.

Une **autorisation médicale** est nécessaire pour reprendre les entraînement avec **risque** de contact à la tête.