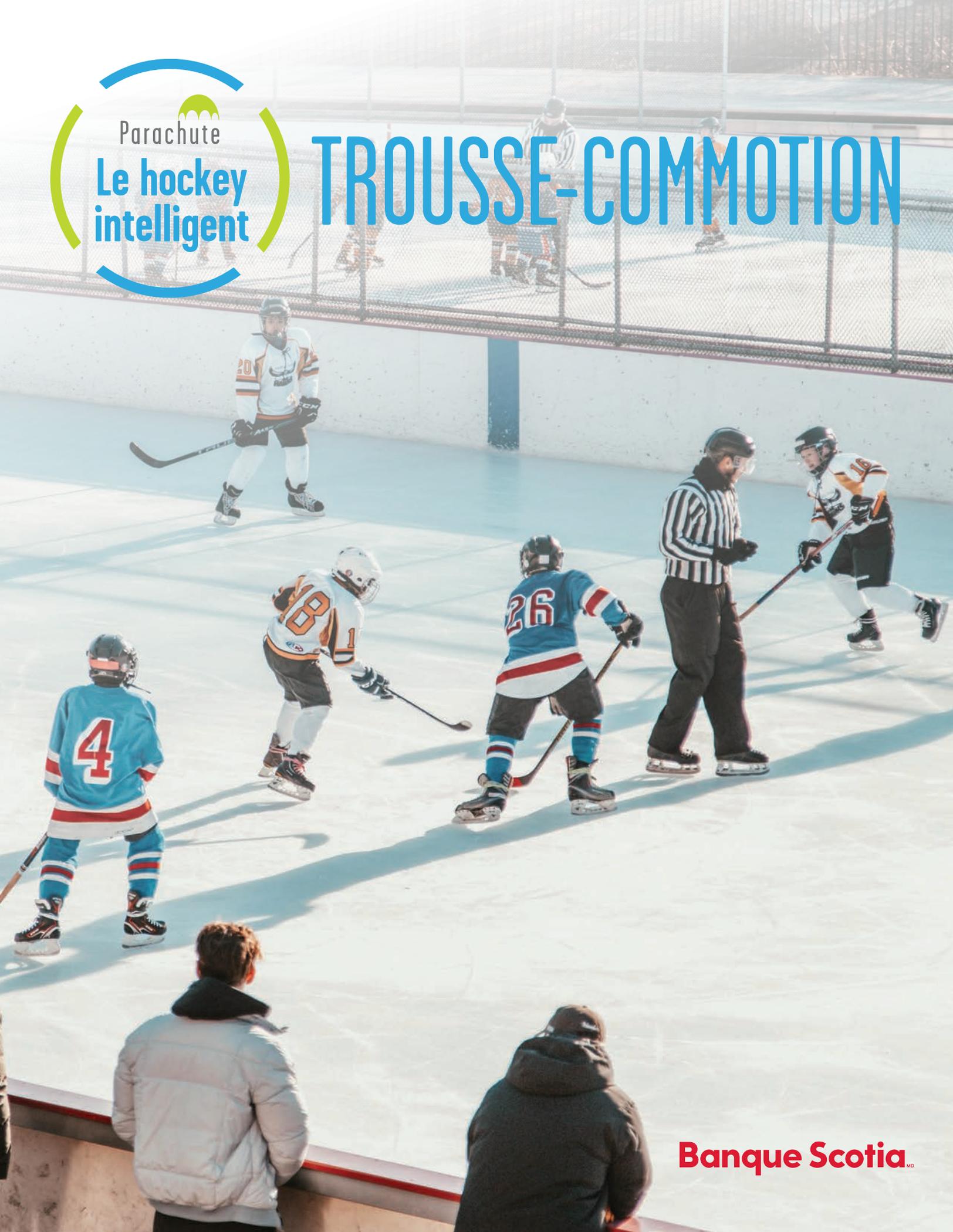




Parachute

Le hockey intelligent

TROUSSE-COMMOTION



Banque Scotia

TROUSSE-COMMOTION



Le programme Hockey intelligent de Parachute est conçu pour assurer la sécurité des joueurs de hockey et prévenir les lésions cérébrales lors du jeu sur la glace. Cette trousse est un outil élaboré pour vous aider à comprendre les renseignements importants sur les commotions cérébrales, à permettre à votre équipe de hockey d'avoir accès à des outils et des ressources sur les commotions et à soutenir votre communauté de hockey afin de prévenir, de reconnaître et de prendre en charge les commotions.

La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. Faites de l'éducation sur les commotions cérébrales une priorité cette saison et encouragez votre équipe à jouer au hockey intelligent.

Trousse-commotion sur le hockey intelligent de Parachute:

- Fournit des guides éducatifs aux entraîneurs/soigneurs, aux joueurs de hockey et aux parents/tuteurs pour aider à prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales.
- Aide les entraîneurs à intégrer les notions d'éducation sur les commotions cérébrales à leurs réunions d'avant-saison.
- Permet d'assurer que les équipes de hockey disposent des ressources nécessaires pour reconnaître les commotions cérébrales et y faire face (p. ex., Outil de reconnaissance des commotions cérébrales).
- Sensibilise les joueurs et les parents à la façon de gérer les commotions cérébrales et de reprendre le hockey en toute sécurité, à l'aide de ressources telles que la Stratégie de reprise des activités sportives et le Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs.
- Offre des outils pour aider à créer un environnement sécuritaire pour les joueurs de hockey.
- Favorise la sécurité des joueurs et encourage tout un chacun à jouer au hockey intelligent.

Les ressources incluses dans cette trousse ont été élaborées à partir des Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport.

Parrainée par la Banque Scotia et en partenariat avec l'Association canadienne des entraîneurs, la trousse-commotion sur le hockey intelligent de Parachute est une excellente ressource pour les entraîneurs, les joueurs et les familles qui veulent savoir comment prévenir les commotions cérébrales et assurer la sécurité de nos joueurs afin que ceux-ci puissent jouer au hockey toute leur vie. La trousse-commotion sur le hockey intelligent complète la programmation existante sur les commotions cérébrales de Hockey Canada.

Parachute est l'organisme national de bienfaisance canadien qui se consacre à la prévention des blessures. Notre mission est de créer un Canada plus sûr en prévenant les blessures graves et mortelles grâce à des solutions fondées sur des données probantes axées sur la défense des intérêts et l'éducation. Notre vision: un Canada exempt de blessures graves pour des Canadiens qui profitent au maximum d'une longue vie, bien remplie.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez www.parachute.ca



Ressources

Avant-saison ressources

Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales

Utilisez ce guide pour organiser une réunion d'équipe d'éducation avec les joueurs et leurs familles au début de la saison de hockey et à tout moment de l'année.

Avant-saison - Liste de contrôle d'éducation sur les commotions cérébrales

Suivez la liste de contrôle étape par étape pour vous assurer que votre équipe est bien informée au sujet de la prévention, de la reconnaissance et de la prise en charge des commotions cérébrales.

Avant-saison - Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales

Cette fiche vous fournit de l'information concise pour orienter le contenu de votre réunion d'éducation avant-saison sur les commotions cérébrales.

Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey

Donnez ces conseils à vos joueurs pour leur montrer comment se protéger et protéger les autres.

Formulaires

Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des entraîneurs, des soigneurs et du personnel de sécurité

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

Lettre d'évaluation médicale

Gardez-la à portée de main pour la fournir aux parents afin qu'ils puissent l'apporter au médecin si leur enfant a subi une commotion cérébrale (au cas où le médecin n'aurait pas reçu une formation complète sur la prise en charge des commotions cérébrales).

Ressources de commotions cérébrales

Guide sur les commotions pour les entraîneurs, les soigneurs et du personnel de sécurité

Ce document aide les entraîneurs, les soigneurs et du personnel de sécurité à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale, que le joueur ait été blessé sur la glace, à la maison ou à l'école. Il aide les entraîneurs à comprendre quelles sont les mesures à prendre pour permettre à un joueur de reprendre le hockey en toute sécurité.

Stratégie de reprise des activités sportives

Conservez ce document à portée de main à titre de référence et pour le fournir aux joueurs et à leur famille lorsqu'un joueur de l'équipe a subi une commotion cérébrale. Discutez de ce processus par étapes lors de vos réunions d'avant-saison avec les joueurs et les parents.

Plan d'action

Pour vous assurer que les commotions cérébrales sont bien prises en charge au sein de votre équipe, mettez en place un plan d'action auquel participent les entraîneurs, les soigneurs, les joueurs et leurs parents/fournisseurs de soins.

Médias

Guide des médias sociaux pour le hockey intelligent

Utilisez ce guide des médias sociaux pour aider votre équipe ou votre ligue à utiliser les médias sociaux pour soutenir et promouvoir le programme Hockey intelligent de parachute. Utilisez les exemples de message pour montrer à tout le monde comment votre équipe joue au hockey intelligent!

Engagement envers le hockey intelligent: affiche « Jouez au hockey intelligent »

Encouragez votre équipe et toutes les personnes qui œuvrent au sien de l'équipe à prendre publiquement un engagement envers le hockey intelligent en apparaissant sur la photo de l'affiche « Jouez au hockey intelligent ». Avec la permission des personnes concernées, affichez cette photo sur le site Web de votre équipe et/ou de votre ligue et sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic #JouezAuHockeyIntelligent.



Documents à distribuer

Les joueurs

Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey

Suivez ces 12 conseils utiles à utiliser sur la glace pour vous assurer de rester en sécurité et de jouer, en tout temps, au hockey intelligent.

Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs

Ce document offre aux joueurs de hockey de l'information sur les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale afin qu'ils puissent mieux comprendre et reconnaître les symptômes d'une commotion cérébrale sur la glace et à l'extérieur. Ce guide indique également aux joueurs la marche à suivre s'ils observent des symptômes de commotion cérébrale chez eux ou chez leurs coéquipiers.

Les parents et les fournisseurs de soins

Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins

Ce document a pour but d'aider les parents et les fournisseurs de soins à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale chez leur enfant. Ce guide renseignera également les parents sur la façon de bien prendre en charge un joueur en rétablissement et de lui permettre de reprendre le hockey en toute sécurité.

Outils

Dossards Pas de contact

Demandez aux joueurs qui se remettent d'une commotion cérébrale de porter un dossard Pas de contact lors de toutes les pratiques jusqu'à ce qu'ils aient reçu une autorisation médicale leur permettant de reprendre le jeu avec contact. La reprise graduelle de l'activité physique est un élément important du processus de rétablissement et, pour les jeunes joueurs de hockey, le fait d'être avec leurs amis et leurs coéquipiers l'est tout autant. Ces dossards aident les entraîneurs à offrir un environnement d'entraînement sécuritaire et permettent au joueur de s'entraîner avec l'équipe, avec l'approbation du médecin, en indiquant à tous

Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs

Fournir ce formulaire aux joueurs et à leur famille pour qu'ils puissent consigner tout diagnostic et tout symptôme de commotion cérébrale afin d'avoir en main un dossier précis pour les évaluations médicales futures.

Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

que des mesures supplémentaires de précaution sont de mise. Ces dossards peuvent être utilisés lorsque le joueur reprend l'entraînement sans contact (étape 4 de la Stratégie de reprise des activités sportives).

Presse-papiers sur les commotions cérébrales

Les entraîneurs, les soigneurs et/ou les professionnels de la santé des équipes devraient consulter l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) qui les aidera à reconnaître les signes et symptômes de commotion après un impact. Gardez cet outil à portée de la main pendant l'entraînement, les pratiques et les matchs hors glace.



Guide à l'intention des entraîneurs : comment utiliser votre trousse-commotion sur le hockey intelligent

Éducation et préparation initiales

- Commencez par passer en revue la Guide sur les commotions pour les entraîneurs et les soigneurs, Stratégie de reprise des activités sportives, Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey pour vous renseigner sur la prévention, la reconnaissance et la prise en charge des commotions cérébrales.
- Élaborez un plan d'action : toutes les personnes qui travaillent avec votre équipe de hockey sont informées de ce plan lors de la réunion d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison.
- Passez en revue le Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison, la liste de contrôle des réunions d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison et la Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison.
- Prenez le temps de présenter ces documents à votre équipe et à leurs familles.

Lors de votre réunion d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison

- Passez en revue avec les joueurs et leurs familles toutes les ressources sur le hockey intelligent, ainsi que les renseignements sur les commotions cérébrales de votre organisme sportif.
- Distribuez la documentation suivante aux joueurs :
 - Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey
 - Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs
 - Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs
 - Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs
 - Carte de l'application Concussion Ed
- Distribuez les documents suivants aux parents et aux fournisseurs de soins :
 - Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins

- Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins
- Demandez aux joueurs et aux parents de signer une carte de code de conduite sur les commotions cérébrales et signer la vôtre aussi!
- Après la réunion, demandez à votre équipe de poser avec l'affiche incluse jouez au hockey intelligent et, avec la permission des parents, publiez-la sur le site Web de votre équipe et sur les médias sociaux!

Pendant la saison

- Instaurez et maintenez un environnement d'équipe au sein duquel les joueurs se sentent à l'aise de s'exprimer. Donnez aux joueurs l'occasion, au début et à la fin des pratiques et des matchs, de vous parler de leurs préoccupations, y compris des symptômes possibles de commotion cérébrale. Rappelez-vous que vos joueurs peuvent subir une commotion cérébrale à la maison, à l'école ou ailleurs, et pas seulement sur la glace.
- Gardez à portée de la main toutes les ressources sur le hockey intelligent et la carte sur les commotions cérébrales de votre organisme sportif ainsi que diverses autres ressources sur les commotions cérébrales pour référence.
- Conservez votre presse-papiers sur les commotions cérébrales sur le banc pour avoir rapidement accès à l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales.
- En cas de soupçons de commotion cérébrale, retirez le joueur du jeu et consultez votre Plan d'action.
- Distribuez la lettre d'évaluation médicale aux parents si leur enfant a subi une commotion cérébrale.
- Encouragez les joueurs et leurs familles à faire le suivi des commotions cérébrales à l'aide du Dossier personnel des commotions cérébrales afin qu'ils puissent fournir aux professionnels de la santé des renseignements exacts sur les antécédents de commotions cérébrales.
- Utilisez vos dossards Pas de contact lors de la reprise de la pratique d'un joueur en convalescence.
- Veillez à ce que les joueurs qui ont subi une commotion cérébrale suivent la Stratégie de reprise des activités sportives et qu'ils ont été autorisés par un médecin à reprendre la pratique ou les matchs. Consultez également le protocole de retour au jeu de votre organisation.

Ressources de pré-saison



GUIDE DE RÉUNION D'ÉQUIPE D'ÉDUCATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. Les entraîneurs, les soigneurs, les joueurs sur la glace, ainsi que les familles qui regardent un match ou s'entraînent jouent un rôle important pour assurer la sécurité et la santé de tous les joueurs de hockey.

Veillez à ce que toutes les personnes qui œuvrent au sein de votre équipe de hockey comprennent qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave et que les joueurs qui en sont atteints doivent se reposer suffisamment pour bien se rétablir. Dans un premier temps, assurez-vous que chacun sait qu'il a un rôle à jouer dans la prévention des commotions cérébrales et sache quoi faire en cas de commotion. Les réunions d'équipe d'avant-saison avec les joueurs, les parents/fournisseurs de soins, les entraîneurs et les divers autres intervenants du sport sont un excellent moyen d'y parvenir.

PERSONNES VISÉES

Chaque réunion d'équipe d'avant-saison devrait comprendre les participants suivants :

- Entraîneurs
- Soigneurs
- Personnel médical et de sécurité
- Tous les joueurs
- Tous les parents et/ou fournisseurs de soins.

Nous encourageons les équipes à inviter les responsables et le personnel de la patinoire à assister à ces réunions d'éducation sur les commotions cérébrales afin que tous ceux qui se trouvent sur la glace et dans les environs possèdent les connaissances de base leur permettant de reconnaître une commotion, de savoir quelle est la marche à suivre en cas de soupçon de commotion et comment prendre en charge le rétablissement d'un joueur.



SUJET

Les séances d'éducation sur les commotions cérébrales devraient comprendre de l'information sur :

- Définition de la commotion cérébrale
- Causes/mécanismes possibles de la blessure (c.-à-d. comment une commotion cérébrale peut se produire)
- Signes et symptômes courants de commotion cérébrale
- Mesures qui peuvent être prises pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures au hockey
- Que faire en cas de soupçon de commotion cérébrale ou de traumatisme crânien plus grave
- Quelles mesures devraient être prises pour assurer un processus adéquat d'évaluation médicale, de stratégies de retour à l'école et de reprise des activités sportives et d'exigences d'autorisation médicale pour la reprise des activités sportives

En plus d'examiner l'information sur les commotions cérébrales, il est également important que tous les intervenants du sport comprennent bien, au début de chaque saison de hockey, le protocole et les politiques de la ligue sur les commotions cérébrales et acceptent de les respecter.

COMMENT

Offrez une séance éducation sur les commotions cérébrales à l'aide de la [Liste de contrôle d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison](#) et de la [Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison](#) incluses dans cette trousse.

Demandez à tous les intervenants d'examiner et de signer la fiche au moment de l'inscription ou avant le début de chaque saison de hockey.

Cela permettra de confirmer que tous les participants ont reçu et compris les renseignements clés.

À QUEL MOMENT

De nombreuses équipes planifient déjà des réunions d'avant-saison destinées à l'inscription et à la sécurité des joueurs et dans le cadre desquelles ces renseignements supplémentaires sur les commotions cérébrales pourraient être fournis.

Ces réunions d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales aident au déroulement des activités d'avant-saison et peuvent aussi trouver facilement une place dans le calendrier de toute équipe.

La séance d'éducation sur les commotions cérébrales devrait avoir lieu au moins une fois par année.

OÙ

Ces réunions d'équipe peuvent avoir lieu dans un établissement sportif, un vestiaire d'équipe, une école participante ou un centre communautaire.

Assurez-vous de distribuer tous les documents nécessaires aux joueurs et aux parents à la fin de la séance d'éducation.

Passez en revue le [Code de conduite](#) avec votre équipe et assurez-vous d'aborder les éléments clés du protocole et des politiques sur les commotions cérébrales de votre ligue.

Lorsque chacun connaît ces renseignements et s'engage à agir en conséquence, la prise de décision en cas d'incidents survenant au cours de la saison est facilitée.

LISTE DE CONTRÔLE D'ÉDUCATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



Tâche d'éducation (avant-saison)	Document à utiliser
<p>Faites de l'éducation sur les commotions cérébrales une priorité à aborder avec les joueurs, les parents et tous les intervenants du sport. Planifiez une séance de formation avec votre équipe, à l'aide de cette liste de contrôle et du Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales pour vous assurer de couvrir tous les documents nécessaires.</p>	<p>Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales <input type="checkbox"/></p>
<p>Passez en revue le protocole sur les commotions cérébrales de votre ligue pour vous assurer de bien connaître vos responsabilités en ce qui concerne la sécurité des joueurs.</p>	<p>Protocole sur les commotions cérébrales de la ligue et toute autre ressource disponible sur les commotions cérébrales. <input type="checkbox"/></p>
<p>Prévoyez d'inclure les renseignements suivants dans votre réunion d'éducation sur les commotions cérébrales et assurez-vous d'incorporer également les protocoles et les renseignements sur les commotions cérébrales de votre ligue dirigeante. Si vous avez invité un conférencier, demandez-lui de parler des sujets suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition de la commotion cérébrale • Causes/mécanismes possibles de la blessure (c.-à-d. comment une commotion cérébrale peut se produire) • Signes et symptômes courants de commotion cérébrale • Mesures qui peuvent être prises pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures au hockey • Que faire en cas de soupçon de commotion cérébrale ou de traumatisme crânien plus grave • Quelles mesures devraient être prises pour assurer un processus adéquat d'évaluation médicale, de stratégies de retour à l'école et de reprise des activités sportives et d'exigences d'autorisation médicale pour la reprise des activités sportives 	<p>Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales <input type="checkbox"/></p> <p>Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison <input type="checkbox"/></p> <p>Présentation d'avant-saison – éducation sur les commotions cérébrales (PowerPoint en ligne offert uniquement à parachute.ca/smarthockey) <input type="checkbox"/></p>

Tâche d'éducation (avant-saison)	Document à utiliser
<p>Invitez tous les participants de la réunion à télécharger Concussion Ed, une application gratuite qui aide les joueurs et les parents à prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales.</p>	<p>Cartes de l'application Concussion Ed <input type="checkbox"/></p>
<p>Prenez une photo de vous avec votre équipe tenant une affiche « Jouez au hockey intelligent » pour démontrer que vous êtes une ligue de hockey intelligent! Publiez-la sur le site Web de votre équipe et/ou de votre ligue ou sur les médias sociaux, avec la permission de tous les joueurs et de leurs parents.</p>	<p>Une affiche « Jouez au hockey intelligent » <input type="checkbox"/></p>
<p>Distribuez les ressources de la trousse sur le hockey intelligent aux membres de l'équipe et à leurs familles, ressources qu'ils peuvent conserver pour les aider à demeurer au fait des commotions et des diverses autres blessures liées au hockey et les prévenir. N'oubliez pas de leur fournir également les renseignements et les ressources sur les commotions cérébrales de votre ligue.</p>	<p>Documents de la trousse Le hockey Intelligent sur les commotions</p> <p>Les documents à distribuer inclus dans votre trousse sont les suivants :</p> <p>Pour les joueurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartes de l'application Concussion Ed <input type="checkbox"/> • 12 Conseils à utiliser sur la glace par les joueurs <input type="checkbox"/> • Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs <input type="checkbox"/> • Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs <input type="checkbox"/> • Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs <input type="checkbox"/> <p>Pour les parents et les fournisseurs de soins :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins <input type="checkbox"/> • Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins <input type="checkbox"/> • Lettre d'évaluation médicale (si nécessaire - cinq exemplaires dans votre trousse) <input type="checkbox"/> • Protocole, ressources et renseignements sur les commotions cérébrales de votre ligue <input type="checkbox"/>

FICHE ÉDUCATIVE TRANSMISE AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON



Qu'est-ce qu'une commotion ?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont un athlète pense et peut causer divers symptômes.

Quelles sont les causes d'une commotion ?

Tout choc porté à la tête, au visage, à la nuque ou sur une autre partie du corps qui cause une soudaine secousse de la tête peut entraîner une commotion cérébrale. Exemples : mise en échec au hockey ou choc à la tête sur le sol de la salle de gymnastique.

Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale ?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout athlète victime d'un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre n'importe lequel des signes visibles d'une commotion. On devrait également soupçonner la présence d'une commotion cérébrale si un joueur indique qu'il souffre de n'importe lequel des symptômes à l'un de ses pairs, parents, enseignants, thérapeutes ou entraîneurs ou si quelqu'un remarque qu'un athlète démontre n'importe lequel des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. Certains athlètes présenteront immédiatement des symptômes, alors que d'autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).

Quels sont les symptômes d'une commotion ?

Il n'est pas nécessaire qu'une personne soit violemment frappée (perte de conscience) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

- Maux de tête ou pression sur la tête
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision floue ou trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou d'apathie
- Pensée confuse
- Sensation de ralenti
- Contrariété ou énervement faciles
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité accrue
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler sur ordinateur
- Difficulté à lire
- Difficulté d'apprentissage

Quels sont les signes d'une commotion ?

Les signes d'une commotion pourraient être les suivants :

- Position immobile sur la surface de jeu
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- Regard vide
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Se tenir la tête

Que faire si je soupçonne une commotion cérébrale ?

Si on pense qu'un athlète a subi une commotion en pratiquant un sport, il doit immédiatement être

retiré du jeu. Aucun athlète soupçonné d'avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre la même activité.

Il est important que tous les athlètes ayant une possible commotion cérébrale rencontrent un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que tous les athlètes ayant une possible commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de reprendre des activités sportives.

Quand un athlète peut-il retourner à l'école et reprendre ses activités sportives ?

Il est important que tous les athlètes chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée suivent les étapes d'un programme de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Ce programme comporte les stratégies suivantes de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Il est important que les étudiants-athlètes mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport.

Stratégie de retour à l'école¹

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'étudiant-athlète	Activités faites habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (ex. : lecture, envoyer des messages-texte, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles.
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives.
3	Reprise des études à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires.
4	Reprise des études à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires.

Stratégie de retour au sport¹

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école.
2	Activité aérobie peu exigeante	Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Exercices spécifiques à un sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles, ex. : lancement du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
5	Entraînement avec contacts sans restrictions	Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	

¹Source : McCrory et coll. (2017)

Quelle est la durée de rétablissement de l'athlète ?

La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrale se rétabliront complètement en une à deux semaines, tandis que la plupart des jeunes athlètes seront rétablis après une période allant d'une à quatre semaines. Environ 15 à 30 % des patients présenteront des symptômes persistants (plus de 2 semaines chez des adultes, plus de 4 semaines chez des jeunes) et devront subir un examen médical et un suivi médical approfondis.

Comment éviter les commotions cérébrales et leurs conséquences ?

La prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrales exigent que l'athlète suive les règles de pratique de son sport, respecte ses adversaires, évite tout contact avec la tête et signale la possibilité d'une commotion.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales, visitez :

parachute.ca/commotion-cerebrale

SIGNATURES (FACULTATIF): les signatures suivantes attestent que l'athlète et l'un de ses parents, ou son tuteur légal ont examiné les renseignements au dessus relatifs aux commotions cérébrales.

Nom d'athlète en lettres moulées

Nom du parent en lettres moulées

Signature d'athlète

Signature du parent

Date

DES ENTRAÎNEURS, DES SOIGNEURS ET DU PERSONNEL DE SÉCURITÉ



J'aiderai les joueurs de mon équipe à prévenir les commotions cérébrales.

- Je m'assurerai que tous les joueurs de mon équipe portent correctement l'équipement approprié.
- J'aiderai les joueurs à développer leurs compétences et leur force afin qu'ils puissent jouer au mieux de leurs capacités.
- Je respecterai les règles de ma ligue de hockey et m'assurerai que tous les joueurs de mon équipe font de même.
- Je respecterai les autres entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les responsables et toutes les personnes qui œuvrent au sein de ma ligue et de mon équipe.
- Je m'assurerai que les joueurs de mon équipe respectent les autres et jouent de façon loyale et sécuritaire.

Je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales et je sensibiliserai les membres de mon équipe pour faire en sorte qu'ils soient en santé et en sécurité.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si le joueur n'a pas perdu connaissance.
- Si je crois qu'un joueur a subi une commotion cérébrale, je l'empêcherai de participer à la pratique ou au jeu immédiatement. Je comprends que si je pense avoir une commotion cérébrale, je devrais immédiatement cesser d'assumer mes fonctions.
- Je respecte et respecte le fait que tout joueur présentant une éventuelle commotion cérébrale doit être retiré du jeu immédiatement et ne pas être autorisé à le reprendre avant d'avoir subi une évaluation médicale par un médecin et obtenu son autorisation pour reprendre l'entraînement, la pratique ou le jeu.
- Je comprends que les joueurs devront respecter la Stratégie de reprise des activités sportives.
- Je comprends que les joueurs devront avoir obtenu l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le hockey ou une autre activité physique après une commotion cérébrale.
- Je respecterai mes collègues entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les parents et professionnels de la santé ainsi que toute décision prise concernant la santé et la sécurité de mon équipe.

Je créerai un environnement au sein duquel les joueurs de mon équipe se sentiront en sécurité et pourront toujours s'exprimer.

- J'encouragerai les joueurs à ne pas cacher les symptômes d'une commotion cérébrale et à ne pas jouer lorsqu'ils ressentent de la douleur.
- Je m'assurerai que mes joueurs savent que si eux-mêmes ou un coéquipier ont des symptômes de commotion après un impact, ils doivent en parler à quelqu'un (à moi ou à un autre entraîneur, à un responsable, un parent ou un autre adulte en qui ils ont confiance).
- Je vais donner l'exemple. Si j'éprouve des symptômes de commotion cérébrale, j'en parlerai à un collègue entraîneur, à un responsable, au soigneur de l'équipe, à la personne chargée de la sécurité ou à un professionnel de la santé.
- Je créerai des occasions pour les joueurs de parler avec moi de toute préoccupation liée à une commotion cérébrale avant ou après chaque séance d'entraînement, pratique ou match.

Entraîneur/Soigneur de l'équipe /Personne responsable de la sécurité

Date

DES JOUEURS



Je ferai de mon mieux pour me protéger et protéger les autres des commotions cérébrales.

- Je porterai correctement l'équipement de hockey approprié.
- Je développerai mes habiletés et ma force corporelle afin de pouvoir jouer au mieux de mes capacités.
- Je respecterai les règles du jeu.
- Je me respecterai et respecterai mes adversaires.
- Je ne me battrai pas ni ne tenterai de blesser qui que ce soit intentionnellement.
- Je ne frapperai et ne pousserai pas un autre joueur par derrière ni à la tête.
- Je ne frapperai et ne pousserai pas un autre joueur qui se trouve en position vulnérable.
- Je jouerai de façon sécuritaire, intelligemment et loyalement.

Je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales et l'éducation sur les commotions cérébrales.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si je n'ai pas perdu connaissance.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends que si je pense avoir subi une commotion cérébrale, je devrais arrêter de jouer immédiatement.
- Je comprends que le fait de continuer à jouer en cas de soupçons de commotion cérébrale augmente pour moi le risque de présenter des symptômes plus graves et plus durables ainsi que le risque de subir d'autres blessures.
- Je suivrai et respecterai le protocole et les politiques sur les commotions cérébrales de ma ligue de hockey.

Je ne jouerai pas si j'éprouve de la douleur. Je parlerai en mon nom et au nom des autres.

- Je ne cacherai pas mes symptômes. Si je crois avoir subi une commotion cérébrale ou si j'éprouve des signes et symptômes de commotion après un impact, j'en parlerai à mon entraîneur, au soigneur, à la personne responsable de la sécurité, à un parent, au fournisseur de soins ou à tout autre adulte en qui j'ai confiance.
- Si un autre joueur me parle de symptômes d'une commotion cérébrale ou si je remarque qu'il peut en avoir subi une, j'en parlerai à un entraîneur, un responsable, le soigneur de l'équipe, une personne responsable de la sécurité, un parent ou un autre adulte en qui j'ai confiance afin qu'il puisse aider.
- Je comprends que le fait d'informer tous mes entraîneurs et enseignants de tout diagnostic de commotion cérébrale les aidera à soutenir mon rétablissement.
- Je comprends que si je montre des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, je serai retiré de la pratique ou du jeu et ne pourrai pas reprendre ces activités avant d'avoir été évalué par un médecin.

Je ne reprendrai pas le hockey ou une autre activité physique tant que je ne serai pas prêt et complètement rétabli.

- Je comprends que je ne pourrai pas reprendre la pratique ou le jeu après un impact si je ressens des signes et des symptômes de commotion cérébrale.
- Je comprends qu'avant de reprendre le hockey et d'autres activités physiques, je devrai obtenir l'autorisation d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié, de préférence ayant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales.
- Je comprends que je devrai suivre la Stratégie de reprise des activités sportives lorsque je reprendrai le hockey et d'autres activités physiques.
- Je respecterai mes entraîneurs et les soigneurs, le personnel de sécurité de l'équipe, les parents et les professionnels de la santé ainsi que toute décision prise à l'égard de ma santé et de ma sécurité.

Joueur

Parent/fournisseur de soins
(si le joueur a moins de 18 ans)

Date



J'aiderai mon enfant à prévenir les commotions cérébrales.

- Je m'assurerai que mon enfant porte correctement l'équipement de hockey approprié.
- J'aiderai mon enfant à développer ses habiletés et sa force afin qu'il puisse jouer au mieux de ses capacités.
- Je respecterai les règles de la ligue de hockey de mon enfant et je m'assurerai que mon enfant en fasse autant.
- Je respecterai les entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les responsables et tous ceux qui œuvrent au sein de la ligue et de l'équipe de mon enfant.
- Je m'assurerai que mon enfant respecte les autres joueurs et qu'il joue de façon loyale et sécuritaire.

Je vérifierai les signes et les symptômes de commotion chez mon enfant et je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si mon enfant n'a pas perdu connaissance.
- Si je crois que mon enfant a subi une commotion cérébrale, je l'empêcherai de participer à la pratique ou au jeu immédiatement.
- Je comprends que le fait de continuer à participer au hockey et à d'autres activités physiques en cas de soupçons de commotion cérébrale augmente le risque pour mon enfant de présenter des symptômes plus graves et plus durables ainsi que le risque de subir d'autres blessures.
- Je me tiendrai au courant du protocole et des politiques sur les commotions cérébrales de la ligue de hockey de mon enfant et je m'y conformerai.

Je m'assurerai que mon enfant se sent à l'aise de parler s'il ressent des signes ou des symptômes de commotion cérébrale.

- J'encouragerai mon enfant à ne pas jouer s'il ressent de la douleur et à ne pas cacher les symptômes d'une commotion cérébrale.
- Je m'assurerai que mon enfant sache que s'il éprouve des symptômes de commotion après un impact, il doit en parler à quelqu'un (à moi, son entraîneur, son soigneur, la personne responsable de la sécurité, un responsable ou un autre adulte en qui il a confiance).
- Je m'assurerai que mon enfant informe ses entraîneurs et ses enseignants de tout diagnostic de commotion cérébrale afin qu'ils puissent aider mon enfant à se rétablir.

Je soutiendrai le rétablissement de mon enfant et veillerai à ce qu'il ne reprenne pas le hockey ou une autre activité physique avant qu'il ne soit complètement rétabli.

- Je comprends que si mon enfant montre des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, il sera retiré de la pratique ou du jeu et ne pourra pas reprendre ses activités tant qu'il n'aura pas été évalué par un médecin et qu'il n'aura pas obtenu l'autorisation de rejouer.
- Je comprends que mon enfant doit suivre la Stratégie de reprise des activités sportives et je m'engage à l'aider à y parvenir.
- Je comprends que mon enfant devra obtenir l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le hockey ou une autre activité physique après avoir subi une commotion cérébrale.
- Je respecterai les entraîneurs, les soigneurs et les professionnels de la santé de mon enfant ainsi que toute décision prise à l'égard de la santé et de la sécurité de mon enfant.

Parent/fournisseur de soins

Nom du joueur

Date

Ressources pour les entraîneurs, soigneurs et le personnel de sécurité



Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LES DIVERSES AUTRES BLESSURES SUBIES AU HOCKEY



Dans la mesure du possible, assurez-vous d'appliquer et d'intégrer ces 12 conseils à utiliser sur la glace par les joueurs lors des exercices et des pratiques. Cela aidera les membres de votre équipe à acquérir des compétences essentielles, à rester en sécurité et les encouragera à toujours jouer au hockey intelligent.

- Plusieurs exercices peuvent être utilisés pour aider les joueurs à apprendre à garder la tête haute lorsqu'ils patinent et à améliorer la maniabilité du bâton.
- Exécutez des exercices de contrôle de la rondelle où le joueur doit regarder vers le haut et crier le nombre de doigts que montre l'entraîneur.
- Apportez un ballon de plage (ou une autre balle légère) sur la glace et lancez-le aux joueurs pour qu'ils vous le renvoient tout en exécutant un tracé de patinage.
- Variez le nombre de défenseurs utilisés tout au long d'un même exercice d'attaque, de sorte que les joueurs doivent regarder vers le haut et identifier le nombre de défenseurs chaque fois qu'ils font l'exercice.

12 conseils à utiliser sur la glace



- Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.
- Approchez toujours de la bande en conservant un angle.
- Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.
- Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.



- Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.
- Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.
- Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.
- Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.



- Soyez vigilant et restez en alerte.
- Contrôlez votre bâton de façon responsable.
- Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.
- Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.

Ces conseils sur la glace ont été adaptés de *Pensez d'abord : hockey intelligent 2015* et du Programme d'éducation et de sensibilisation aux commotions cérébrales de Hockey Canada.

DES ENTRAÎNEURS, DES SOIGNEURS ET DU PERSONNEL DE SÉCURITÉ



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. La commotion cérébrale affecte la capacité d'un joueur de penser et de se souvenir des choses, et peut causer une variété de symptômes.

Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

La commotion cérébrale ne provoque pas nécessairement une perte de connaissance.

Le joueur peut ressentir un ou plusieurs des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Plaintes des joueurs	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none">• Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, de la période du match, de l'équipe adverse, du pointage du match• Confusion générale• Ne se souvient pas de ce qui s'est passé avant et après la blessure• Perte de conscience	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent assommé• Se sent sonné ou perdu• Voir des lumières vives ou des étoiles• Acouphène (tintement dans les oreilles)• Somnolence• Perte de vision• Vision embrouillée, dérangée ou double• Maux de ventre, nausée• Je ne me sens pas bien	<ul style="list-style-type: none">• Manque de coordination ou d'équilibre• Regard vide ou vitreux• Vomissements• Troubles d'élocution• Réponse ou exécution lente• Distraction constante• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (ex., rit, pleure, se fâche facilement)• Comportements inhabituels• Je ne joue pas aussi bien que d'habitude

Obtenir de l'aide médicale immédiatement si un joueur présente des symptômes de « signaux d'alarme » comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : se frapper la tête sur la glace, entrer en collision avec un autre joueur, être mis en échec sur la bande).

Que dois-je faire si je pense qu'un joueur peut avoir subi une commotion cérébrale?

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, le joueur doit arrêter de jouer immédiatement. En continuant à jouer, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) pour vous aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une éventuelle commotion cérébrale.

Le joueur ne doit pas être laissé seul et doit être vu par un médecin dès que possible le même jour. Les joueurs plus âgés qui ont un permis de conduire ne devraient pas conduire.

Si le joueur perd connaissance ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, appelez une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital et lancez votre Plan d'action d'urgence. Ne le déplacez pas et n'enlevez pas son équipement, comme le casque.

Le joueur ne doit pas reprendre l'entraînement, la pratique ou le jeu le jour même.

Combien de temps faudra-t-il au joueur pour récupérer?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après un à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les athlètes peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si le joueur a déjà eu une commotion cérébrale, il lui faudra peut-être plus de temps pour récupérer. Les commotions cérébrales sont toutes différentes. Évitez de comparer le rétablissement d'un joueur à celui d'un autre.

Si les symptômes du joueur persistent (c.-à-d. s'ils durent plus de quatre semaines chez les jeunes de moins de 18 ans), le

joueur devrait être dirigé vers un professionnel de la santé qui est un expert dans la prise en charge des commotions.

Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Lorsque le joueur se remet d'une commotion cérébrale, il ne doit pas faire d'activités qui pourraient aggraver ses symptômes. Il peut s'agir de limiter les activités telles que l'exercice, l'étude et le temps passé sur le téléphone ou d'autres appareils.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Le retour aux activités avant que le joueur ne soit prêt risque d'aggraver ses symptômes, et allonger la durée du rétablissement.

À quel moment le joueur doit-il aller chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

Le joueur doit revoir immédiatement le médecin si, après avoir été informé qu'il a une commotion cérébrale, il présente des symptômes qui s'aggravent, tels que :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

À quel moment le joueur peut-il reprendre l'école?

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion cérébrale est unique et le joueur peut donc progresser à un rythme différent de celui des autres.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements détaillés sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à parachute.ca/hockey-intelligent.

Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

À quel moment le joueur peut-il reprendre les activités sportives?

Il est très important que le joueur ne reprenne pas pleinement les activités sportives s'il présente encore des signes ou des symptômes de commotion cérébrale. Le retour avant le rétablissement complet expose les joueurs à un risque accru de subir une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps. La reprise du hockey et des diverses autres activités physiques doit se faire par étape.

Stratégie de reprise des activités sportives :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Le joueur passe à l'étape suivante lorsqu'il peut tolérer les activités sans ressentir de nouveaux symptômes ou une aggravation de ceux-ci.
- Selon la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada, si les symptômes reviennent pendant le processus de retour au jeu, le joueur devrait revenir à l'étape 2 et être réexaminé par un médecin.

Étape 1 : après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. Le joueur peut commencer par faire des activités quotidiennes, comme se déplacer à la maison, et effectuer des tâches simples, comme faire son lit.

Étape 2 : activités aérobiques peu exigeante telles que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. Le joueur ne doit pas faire d'entraînement contre résistance ni soulever des charges lourdes.

Étape 3 : exercices individuels spécifiques à un sport sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex : courir, patiner, lancer une rondelle). Le joueur ne doit pas faire d'entraînement contre résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact. S'assurer que les coéquipiers donnent plus d'espace au joueur qui récupère. Ajoutez des exercices plus difficiles (ex : des exercices de tir et de passe). Commencez à ajouter l'entraînement progressif contre résistance, si cela est approprié.

Étape 5 : participez à la pratique avec contact.

Les joueurs ne doivent pas passer à cette étape tant qu'ils n'ont pas reçu l'autorisation d'un médecin.

Étape 6 : pratique normale du sport.

Un joueur ne devrait jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Comment puis-je aider les joueurs à prévenir les commotions cérébrales?

Consacrez du temps aux réunions d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison et utilisez la liste de contrôle des réunions d'équipe d'avant-saison pour orienter vos réunions. Assurez-vous que les membres de votre équipe comprennent tous les renseignements requis sur les commotions cérébrales et fournissez-leur les ressources disponibles dans cette trousse. Dites-leur qu'ils peuvent poser des questions en tout temps et qu'ils doivent toujours signaler tout symptôme de commotion cérébrale à vous, à leurs parents ou à un adulte en qui ils ont confiance.

Appliquez les 12 conseils utiles sur la glace pendant la pratique et le jeu. Veillez à ce que les joueurs soient informés lorsqu'ils jouent de façon dangereuse et qu'ils s'exposent ou exposent d'autres personnes à un risque de blessure. Faites respecter les règles par les responsables, en particulier les règles en place pour réduire les contacts avec la tête.

Assurez-vous que les joueurs ont tout l'équipement nécessaire pour participer aux pratiques et aux matchs en toute sécurité. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. **Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales**, mais doivent toujours être portés correctement pour prévenir les diverses autres blessures à la tête. **Il n'a pas été prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, mais ils devraient toujours être portés pour prévenir les blessures à la bouche et aux dents.

PLAN D'ACTION



Pour assurer une bonne prise en charge des commotions cérébrales, mettez en place un plan d'action auquel participent tous les entraîneurs, soigneurs, joueurs et leurs parents/fournisseurs de soins.

- Cerner le personnel de sécurité qui peut aider à gérer la santé de l'équipe, qui possède des connaissances sur les commotions cérébrales, qui connaît le plan d'action et qui sait quoi faire en cas de soupçons de commotion.
- Ayez toujours à portée de main un Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) et la carte sur les commotions cérébrales de votre organisation lors des pratiques et des matchs afin de disposer d'une liste des signes et des symptômes des commotions, et de renseignements sur les premières mesures à prendre en cas de soupçons de commotion cérébrale.
- Offrez aux joueurs et aux familles des ressources sur les commotions cérébrales afin que tout le monde sache ce qu'il faut faire pour assurer la sécurité des joueurs.

Si vous pensez qu'une commotion cérébrale s'est produite :

- 1 L'entraîneur, le soigneur ou le responsable retire le joueur du jeu, de la pratique ou de l'entraînement.
- 2 L'entraîneur ou le soigneur s'assure que le joueur n'est pas laissé seul. Il doit surveiller les signes et les symptômes et ne pas administrer de médicaments. Le joueur ne doit pas reprendre le jeu ou la pratique ce jour-là.
- 3 L'entraîneur informe le parent ou le tuteur du joueur de la commotion cérébrale confirmée ou possible et lui fournit les documents de la trousse ainsi que les liens (parachute.ca/commotion-cerebrale et parachute.ca/hockey-intelligent).
- 4 Le parent ou le gardien s'assure que le joueur soit examiné par un médecin aussi rapidement que possible.
- 5 Les entraîneurs, les soigneurs et les parents se partagent la responsabilité de communiquer avec le joueur pour s'assurer que si un diagnostic de commotion cérébrale est posé, ils suivent le protocole et les politiques de la ligue et appliquent une stratégie de reprise des activités sportives sous surveillance d'un médecin. Les joueurs ne peuvent reprendre la pratique complète et le jeu que lorsqu'ils ont reçu l'autorisation de leur médecin.

En cas de doute, n'hésitez pas à faire asseoir le joueur!

Si vous remarquez des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme

- Les « signaux d'alarme » peuvent être des indices d'une blessure plus grave. Consultez immédiatement un médecin si vous remarquez qu'un joueur présente l'un ou l'autre des symptômes suivants :
 - Douleur ou sensibilité au cou
 - Vomissements répétés
 - Confusion croissante
 - Crises d'épilepsie ou convulsions
 - Faiblesse ou sensation de picotement/brûlure dans les bras ou les jambes
 - Nervosité, agitation ou agressivité croissantes
 - Vision double
 - Céphalée importante ou croissante
 - Détérioration de l'état de conscience ou perte de connaissance
- En cas de perte de connaissance, lancez le Plan d'action d'urgence et appelez une ambulance.
- Partez du principe qu'il y a un risque de blessure au cou et continuez de surveiller les voies respiratoires, la respiration et la circulation. N'essayez pas de retirer l'équipement ni le casque.

Stratégie de retour à l'école¹

La Stratégie de retour à l'école présentée ci-après doit être utilisée pour permettre aux étudiants-athlètes, aux parents et aux enseignants de s'associer afin que l'élève reprenne progressivement les activités scolaires. En fonction de la gravité et du type de symptômes, les étudiants-athlètes franchiront les étapes suivantes à un rythme différent. Si l'élève présente de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent lors d'une étape, il doit revenir à l'étape précédente.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'étudiant-athlète	Activités habituelles de la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (ex. : lecture, envoyer des messages-textes, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles.
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives.
3	Reprise des études à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires.
4	Reprise des études à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires.

Stratégie de retour au sport spécifique à un sport¹

La Stratégie de retour au sport présentée ci-après doit être utilisée pour permettre aux athlètes, aux entraîneurs et aux professionnels de la santé de s'associer afin que l'athlète reprenne progressivement les activités sportives. Une stratégie orientée vers le sport devrait être élaborée en personnalisant les activités et permettre à l'élève de reprendre progressivement ses activités sportives.

On recommande une période de 24 à 48 heures de repos avant d'appliquer la Stratégie de retour au sport. Si l'athlète présente de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent lors d'une étape, il doit revenir à l'étape précédente. Il est important que les étudiants-athlètes mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport. Il est également important que tous les athlètes fournissent à leur entraîneur une Lettre d'autorisation médicale avant de reprendre des activités sportives de contact complet.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école.
2	Activité aérobique peu exigeante	Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Exercices spécifiques à un sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles, ex. : lancement du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
5	Entraînement avec contacts sans restrictions	Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	

¹Source: McCrory et coll. (2017). Énoncé de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport – 5^e conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport, Berlin, octobre 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097699>

Lettre confirmant le diagnostic médical

Date : _____

Nom d'athlète : _____

Madame, Monsieur,

Les étudiants-athlètes ayant une possible commotion cérébrale devraient être suivis conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*. Par conséquent, j'ai personnellement rempli un examen médical pour ce patient.

Résultats d'examen médical

- Aucune commotion cérébrale n'a été décelée chez ce patient. Il peut donc retourner à l'école et reprendre entièrement ses activités scolaires, professionnelles et sportives sans restriction.
- Aucune commotion cérébrale n'a été décelée chez ce patient, mais l'évaluation a conduit au diagnostic et aux recommandations suivantes :

- Ce patient a subi une commotion cérébrale.

La gestion des commotions cérébrales a pour objectif de permettre un rétablissement complet du patient en assurant un retour à l'école et une reprise des activités sportives de façon sécuritaire et progressive. On a recommandé au patient d'éviter tout sport ou toute activité récréative et organisée qui pourrait éventuellement provoquer une autre commotion cérébrale ou une blessure à la tête. À compter du _____ (date), j'autorise le patient à participer à des activités scolaires et à des activités physiques peu risquées en fonction de la tolérance et seulement à un degré qui n'aggrave ni n'engendre de symptômes de commotion cérébrale. Le patient mentionné ci-dessus ne devrait pas reprendre d'activités ou de jeux de contact complet tant que l'entraîneur n'a pas reçu la lettre d'autorisation médicale fournie par un médecin ou infirmier praticien conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*.

Autres commentaires :

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension.

Cordialement,

Signature/ lettres moulées _____ Médecin/Infirmier
praticien. (Encercler la désignation qui convient)*

**En régions rurales ou nordiques, la Lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par un infirmier ou une infirmière avec l'avis préalable d'un médecin ou d'un infirmier praticien. Les formulaires remplis par d'autres professionnels de la santé agréés ne devraient pas être autrement acceptés.*

Nous recommandons que ce document soit fourni aux athlètes sans frais.

Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport | Lettre confirmant le diagnostic médical
www.parachute.ca/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-commotions-cerebrales-dans-le-sport

STRATÉGIE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



Une commotion cérébrale est une blessure grave, mais vous pouvez en guérir totalement si votre cerveau a assez de temps pour se reposer et se rétablir.

Le retour aux activités normales, y compris la participation à un sport, est un processus par étapes qui requiert patience, attention et soin.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- Selon la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada, si les symptômes reviennent pendant le processus de retour au jeu, le joueur devrait revenir à l'étape 2 et être réexaminé par un médecin.
- Si des symptômes reviennent après une autorisation médicale, vous devrez être réévalué par votre médecin.



Étape 1 : activités ne causant pas de symptômes

Après une courte période initiale de repos d'environ 24 à 48 heures, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. Vous pouvez commencer par des activités quotidiennes comme vous déplacer dans la maison, effectuer des tâches ménagères simples et réintroduire graduellement des activités scolaires et professionnelles.



Étape 2 : activité aérobie peu exigeante

Des exercices légers tels que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. La durée et l'intensité de l'exercice d'aérobic peuvent être graduellement accrues au fil du temps si les symptômes ne s'aggravent pas et qu'aucun autre symptôme n'apparaît au cours de l'exercice ou du lendemain. Aucun entraînement de résistance ni de soulever des poids lourds.



Étape 3 : exercice individuel s'appliquant spécifiquement aux activités sportives, sans contact.

Les activités comme la course ou le patinage peuvent commencer pendant des périodes de 20 à 30 minutes. Il ne devrait pas y avoir de contact avec le corps ou d'autres mouvements brusques, tels que des arrêts à grande vitesse. Pas d'entraînement contre résistance.



Étape 4 : commencez les exercices d'entraînement sans contact

Ajoutez des exercices plus difficiles, comme les exercices de tir et de passe. Il ne devrait pas y avoir d'activités d'impact à ce stade. Dans la mesure du possible, donnez plus d'espace autour des autres joueurs pour éviter les collisions ou les chutes sur la glace. Commencez à ajouter l'entraînement progressif contre résistance, si cela est approprié. Les entraîneurs peuvent identifier les joueurs qui reprennent les activités sportives après une commotion cérébrale en leur faisant porter un dossard « Pas de contact ».



Étape 5 : pratique plein contact

Vous ne devriez pas passer à cette étape avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin.



Étape 6 : retour au Sport

Pratique normale du sport.

Combien de temps ce processus dure-t-il?

Chaque étape a une durée minimale de 24 heures, mais peut durer plus longtemps, en fonction des effets des activités sur votre état. Puisque chaque commotion cérébrale est unique, les progrès se font à des rythmes différents selon la personne. Chez la plupart des gens, les symptômes disparaissent au bout de 1 à 4 semaines. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente la prochaine fois.

Si des symptômes persistent (c.-à-d., ils durent plus de deux semaines chez des adultes ou plus de quatre semaines chez des jeunes), votre médecin devrait envisager de vous recommander à un professionnel de la santé spécialisé dans la gestion des commotions cérébrales.

Comment trouver le bon médecin?

Lorsqu'il est question de commotions, il est important de voir un médecin qui s'y connaît en gestion de commotions cérébrales. Il peut s'agir de votre médecin de famille ou d'un spécialiste en médecine sportive. Il se peut que vous ayez besoin d'une référence de votre médecin de famille pour consulter un spécialiste.

Contactez l'Académie canadienne de la médecine du sport et de l'exercice (ACMSE) pour trouver un spécialiste en médecine sportive dans votre région. Visitez le www.casem-acmse.org/fr/ pour en savoir plus. Vous pouvez également orienter votre médecin vers parachute.ca/commotion-cerebrale pour obtenir plus de renseignements.



Quoi faire si mes symptômes reviennent ou s'ils s'aggravent au cours du processus?

Si des symptômes réapparaissent ou s'aggravent, ou si de nouveaux symptômes apparaissent, revenez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures et poursuivez les activités que vous pouvez tolérer.

Si les symptômes reviennent, s'aggravent ou si de nouveaux symptômes font leur apparition, la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada recommande de revenir à l'étape 2 et d'être réexaminé par un médecin. N'oubliez pas, les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le lendemain, pas nécessairement au cours de l'activité! Si des symptômes reviennent après une autorisation médicale (étapes 5 et 6), vous devrez être réévalué par votre médecin avant de reprendre des activités.

Ne jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Ressources pour les joueurs



Conseils à utiliser sur la glace par les joueurs

Suivez ces 12 conseils sur la glace pour votre sécurité et celle des autres. Jouez prudemment. Jouez au hockey intelligent.

Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.



Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.

Approchez toujours de la bande en conservant un angle.



Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.

Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.



Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.

Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.



Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.

Soyez vigilant et restez en alerte.



Contrôlez votre bâton de façon responsable.

Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.



Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont vous pensez et peut causer divers symptômes.

Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.

Vous pourriez éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Ce que vous pourriez ressentir	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none">• Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, de la période du match, de l'équipe adverse, du pointage du match• Confusion générale• Ne se souvient pas de ce qui s'est passé avant et après la blessure• Perte de conscience	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent assommé• Se sent sonné ou perdu• Voir des lumières vives ou des étoiles• Acouphène (tintement dans les oreilles)• Somnolence• Perte de vision• Vision embrouillée, dérangée ou double• Maux de ventre, nausée• Je ne me sens pas bien	<ul style="list-style-type: none">• Manque de coordination ou d'équilibre• Regard vide ou vitreux• Vomissements• Troubles d'élocution• Réponse ou exécution lente• Distraction constante• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (ex : rit, pleure, se fâche facilement)• Comportements inhabituels• Je ne joue pas aussi bien que d'habitude

Consultez immédiatement un médecin si vous présentez des « signes d'alarme » comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale (ex : se frapper la tête sur la glace, entrer en collision avec un autre joueur, être mis en échec sur la bande).

Que dois-je faire si je soupçonne que je souffre d'une commotion?

Vous devriez immédiatement arrêter de jouer. En continuant à jouer, votre risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Dites à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe, à votre parent, à un responsable ou à un autre adulte en qui vous avez confiance que vous avez peur d'avoir subi une commotion cérébrale. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous conduire à l'hôpital sur-le-champ.

Ne retournez pas au jeu le jour même.

Que dois-je faire si je soupçonne qu'un de mes coéquipiers souffre d'une commotion?

Si un autre joueur vous parle de symptômes ou si vous remarquez des signes de commotion cérébrale chez ce joueur, dites-le à un entraîneur, au soigneur de l'équipe, à un parent, un responsable ou une autre personne responsable.

Si un autre joueur est assommé ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, il faut appeler une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital.

Après combien de temps vais-je me sentir mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre plusieurs semaines ou même plusieurs mois. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Les commotions cérébrales sont toutes différentes. Ne comparez pas votre rétablissement à celui de quelqu'un d'autre, ni même à une commotion cérébrale antérieure que vous avez subie.

Si vos symptômes persistent (c'est-à-dire s'ils durent plus de quatre semaines si vous avez moins de 18 ans, ou plus de deux semaines si vous avez plus de 18 ans), vous devriez consulter un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Pendant la période de convalescence après une commotion, vous ne devriez pratiquer aucune activité qui aggrave vos symptômes. Il peut s'agir de limiter les activités telles que l'exercice, l'étude et le temps passé au téléphone ou sur d'autres appareils. Si les activités mentales (ex : la lecture, la concentration, l'utilisation de l'ordinateur) aggravent vos symptômes, vous pourriez devoir vous absenter de l'école ou du travail.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si vous reprenez vos activités avant d'être prêt, vos symptômes risquent de s'aggraver, et votre guérison pourrait être plus longue.

Quand devrais-je consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous recevez un diagnostic de commotion, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi une à deux semaines plus tard.

Vous devriez retourner consulter votre médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, vos symptômes s'aggravent :

- vous êtes de plus en plus confus
- votre mal de tête s'aggrave
- vous vomissez plus de deux fois
- vous ne vous réveillez pas
- vous éprouvez de la difficulté à marcher
- vous avez des convulsions
- vous avez un comportement inhabituel

Quand puis-je reprendre l'école?

Vous pourriez éprouver des difficultés à vous concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Vous devriez rester à la maison si vos symptômes s'aggravent en classe. Une fois que vous vous sentez mieux, vous pouvez essayer de retourner à l'école graduellement (c'est-à-dire une demi-journée à la fois au début), et reprendre les cours à plein temps lorsque vous vous en sentirez capable.

Les élèves qui ont une commotion cérébrale manquent habituellement un à quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que vous ne progressiez pas au même rythme que les autres.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à parachute.ca/hockey-intelligent.

Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

Il est très important de ne pas reprendre les activités sportives sans contraintes si vous avez des signes ou des symptômes de commotion.

La reprise du hockey et des diverses autres activités sportives avant le rétablissement complet vous expose à un risque accru de subir une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps. Suivez les étapes requises pour reprendre les activités physiques et sportives en toute sécurité.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- Selon la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada, si les symptômes reviennent pendant le processus de retour au jeu, le joueur devrait revenir à l'étape 2 et être réexaminé par un médecin.

Étape 1 : après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. Vous pouvez commencer par des activités quotidiennes comme vous déplacer dans la maison et effectuer des tâches ménagères simples, comme faire le lit.

Étape 2 : activités aérobiques peu exigeantes telles que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. Aucun entraînement de résistance ni de lever de poids lourds.

Étape 3 : exercices individuels spécifique à un sport sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex : courir, patiner, lancer une rondelle). Aucun entraînement de résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact. Ajoutez des exercices plus difficiles (ex : des exercices de tir et de passe). Commencez à ajouter l'entraînement contre résistance, si c'est approprié pour vous.

Étape 5 : entraînement avec contact sans restrictions. Ne passez à cette étape qu'après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.

Étape 6 : pratique normale du sport.

Ne reprenez jamais la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Comment puis-je prévenir les commotions cérébrales?

Suivez les 12 conseils sur la glace fournis dans cette trousse pour vous assurer de jouer au hockey intelligent, de vous protéger et de protéger les autres des blessures. Respectez les règles du jeu, en particulier celles qui sont en place pour réduire les contacts avec la tête.

Portez l'équipement approprié en tout temps et assurez-vous qu'il soit bien ajusté. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. **Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales**, mais doivent toujours être portés correctement pour prévenir les diverses autres blessures à la tête. **Il n'a pas été prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, mais vous devriez toujours en porter un bien ajusté pour protéger votre bouche et vos dents.

DOSSIER PERSONNEL DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES JOUEURS



Il est important que chaque joueur prenne note des commotions cérébrales au fur et à mesure qu'elles se produisent pour que votre équipe et les médecins puissent être informés et intervenir de la façon la plus utile possible. Conservez ce dossier à la maison pour vous tenir au courant des signes et des symptômes qui se manifestent et effectuer un suivi de votre processus de guérison.

Dossier personnel des commotions cérébrales

Date de la commotion	
Activité exercée et lieu	

Sévérité

	OUI	NON
Perte de connaissance?		
Quels ont été les symptômes?		
Quelle en a été la durée?		
Les symptômes ont-ils complètement disparu?		

Essais

Un test neuropsychologique a-t-il été effectué?	
<i>Si oui, où et par qui?</i>	
A-t-on procédé à un tomodensitogramme ou à une IRM?	
<i>Si oui, à quel endroit?</i>	
Nom et adresse du médecin le plus sollicité.	

Résultats

A-t-on obtenu une lettre d'autorisation médicale avant la reprise des activités sportives?	
Date de la reprise des activités sportives	
Des symptômes ont-ils été ressentis lors de la reprise des activités sportives?	
Autres commentaires et remarques	

Ressources pour les parents et les fournisseurs de soins





Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour votre enfant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

Votre enfant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance.

Votre enfant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Problèmes cognitifs	Plaintes de votre enfant	Autres problèmes
<ul style="list-style-type: none">• Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, de la période du match, de l'équipe adverse, du pointage du match• Confusion générale• Ne se souvient pas de ce qui s'est passé avant et après la blessure• Perte de conscience	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent assommé• Se sent sonné ou perdu• Voir des lumières vives ou des étoiles• Acouphène (tintement dans les oreilles)• Somnolence• Perte de vision• Vision embrouillée, dérangée ou double• Maux de ventre, nausée• Je ne me sens pas bien	<ul style="list-style-type: none">• Manque de coordination ou d'équilibre• Regard vide ou vitreux• Vomissements• Troubles d'élocution• Réponse ou exécution lente• Distraction constante• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (ex : rit, pleure, se fâche facilement)• Comportements inhabituels• Je ne joue pas aussi bien que d'habitude

Consultez immédiatement un médecin si votre enfant présente des « signes d'alarme » comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne).

Que dois-je faire si je soupçonne que mon enfant souffre d'une commotion?

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, votre enfant doit arrêter de jouer immédiatement. Le fait de continuer à jouer après une commotion cérébrale augmente le risque de ressentir des symptômes de commotion plus graves et plus durables et de subir diverses autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) pour vous aider à reconnaître les signes et symptômes d'une éventuelle commotion chez votre enfant.

Votre enfant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si votre enfant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer votre enfant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

Votre enfant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

Combien de temps faudra-t-il à mon enfant pour récupérer?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les enfants peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si votre enfant a déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Les commotions cérébrales sont toutes différentes. Évitez de comparer le rétablissement de votre enfant à celui d'une autre personne, voire à une commotion cérébrale qu'il a subie auparavant.

Si les symptômes de votre enfant persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de quatre semaines chez les jeunes de moins de 18 ans), il devrait être référé à un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. Un médecin, préférablement avec de l'expérience dans le traitement des commotions cérébrales, devrait être consulté avant d'entreprendre graduellement des Stratégies de retour à l'école et de retour au sport.

Pendant la période de convalescence après une commotion cérébrale, votre enfant ne devrait pratiquer aucune activité qui aggrave ses symptômes. Cela peut impliquer de réduire les activités comme faire du vélo; se quereller avec ses frères, ses soeurs ou ses amis; lire; travailler à l'ordinateur ou jouer à des jeux vidéo.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si votre enfant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver, et sa guérison pourrait être plus longue.

Quand devrais-je amener mon enfant chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si votre enfant reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, le médecin devrait lui donner un rendez-vous de suivi une à deux semaines plus tard.

Votre enfant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

Quand mon enfant pourrait-il retourner à l'école?

Votre enfant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il devrait rester à la maison si ses symptômes s'aggravent en classe. Une fois qu'il se sentirait mieux, il pourrait essayer de retourner à l'école graduellement (c.-à-d., une demi-journée), et reprendre les cours à plein temps lorsqu'il se sent capable.

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que votre enfant ne progresse pas au même rythme que les autres.

La stratégie de retour à l'école peut être consultée à parachute.ca/hockey-intelligent.

Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

Quand mon enfant pourrait-il retourner au sport?

Il est très important que votre enfant ne reprenne pas ses activités sportives sans contraintes s'il a des signes ou des symptômes de commotion. Le fait de reprendre l'école trop tôt avant le rétablissement complet expose votre enfant à un risque plus élevé de subir une autre commotion, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et plus durables. La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Votre enfant passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère les activités sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- Selon la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada, si les symptômes reviennent pendant le processus de retour au jeu, le joueur devrait revenir à l'étape 2 et être réexaminé par un médecin.

Étape 1 : après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. Votre enfant peut commencer par des activités quotidiennes comme se déplacer dans la maison et effectuer des tâches ménagères simples, comme faire le lit.

Étape 2 : activités aérobiques peu exigeante telles que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. Votre enfant ne devrait pas soulever de poids lourds ni faire d'entraînement de résistance (ex : exercices avec le poids du corps, entraînement aux poids).

Étape 3 : activités physiques individuelles sans risque de contact pendant 20 à 30 minutes. Votre enfant peut participer à des activités simples et individuelles, comme la course, le patinage et le tir de la rondelle. Votre enfant ne devrait pas faire d'entraînement de résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact. Ajoutez des exercices d'entraînement plus difficiles (ex : exercices de tir et de passe).

Obtenir l'autorisation d'un médecin avant de passer aux étapes 5 et 6.

Étape 5 : participer à l'entraînement avec contact.

Étape 6 : pratique normale du sport.

Votre enfant ne devrait jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Comment puis-je aider mon enfant à prévenir les commotions cérébrales?

Assurez-vous que votre enfant possède des connaissances sur les commotions cérébrales et qu'il suive les 12 conseils sur la glace pour prévenir les commotions cérébrales. Insistez auprès de votre enfant sur l'importance de respecter les règles, en particulier celles qui sont en place pour réduire le contact avec la tête.

Aidez votre enfant à s'assurer qu'il a tout l'équipement nécessaire et que celui-ci est bien ajusté. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. **Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales**, mais votre enfant devrait toujours porter son casque correctement pour éviter de subir d'autres blessures à la tête. **Il n'a pas été prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, mais votre enfant devrait en porter un bien ajusté pour protéger sa bouche et ses dents.

Ressources médias



GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX



Ce guide aidera les ligues de hockey, les entraîneurs, les équipes, les communautés et les partenaires à utiliser les médias sociaux pour soutenir et promouvoir le programme Hockey intelligent de Parachute.

À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux ligues de hockey, aux entraîneurs, aux équipes, aux dirigeants communautaires et aux partenaires qui utilisent des outils de médias sociaux ou de communication en ligne, y compris, entre autres :

- Facebook
- LinkedIn
- YouTube
- Twitter
- Instagram
- Blogues

Utilisez les mots-clés!

Utilisez les mots-clés dans tous les médias sociaux pour prendre de l'élan et bâtir une communauté de soutien.

- Mot-clé principal : **#JouezAuHockeyIntelligent**
- Mot-clé secondaire : **#ConcussionEd**

Vous pouvez aussi ajouter vos propres mots-clés, mais nous vous encourageons à utiliser [#JouezAuHockeyIntelligent](#) dans toutes les publications.

Messages clés

Voici quelques messages clés que tout le monde peut partager pour faire savoir aux autres ce qu'est le hockey intelligent :

- La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. C'est pourquoi nous encourageons toutes les personnes faisant partie de la communauté du hockey à s'engager à jouer au hockey intelligent.
- Pour l'amour du jeu. Le programme Hockey intelligent fournit aux familles, aux joueurs et aux entraîneurs les outils dont ils ont besoin pour prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales, afin que chacun puisse jouer au hockey toute sa vie.
- Cela dépend de chacun d'entre nous. Comme les commotions cérébrales et les diverses autres blessures graves peuvent survenir pendant le jeu, apprenez ce que vous pouvez faire pour contribuer à assurer la sécurité des joueurs tout en leur permettant de s'amuser.
- Tout commence par un engagement. L'éducation et la prise de mesures changeront la donne en ce qui concerne les commotions cérébrales au hockey.

Comment participer?

Suivez-nous et commentez, partagez, aimez et republiez du contenu pertinent. Nous ferons la même chose pour [#JouezAuHockeyIntelligent!](#) Assurez-vous de marquer [@ParachuteCanada](#) dans tous vos messages de hockey intelligent pour que nous puissions voir ce que fait votre ligue!

 [@parachutecanada](#)

 www.facebook.com/parachutecanada

 www.instagram.com/parachutecanada

 www.linkedin.com/company/parachute---leaders-in-injury-prevention



Exemples de messages sur les médias sociaux

Vous trouverez ci-dessous des exemples de messages que vous pouvez utiliser sur vos réseaux sociaux, tels que Twitter, Facebook et Instagram. Vous êtes également invités et encouragés à créer des gazouillis et messages personnalisés qui conviennent le mieux à votre ligue, équipe et communauté de hockey!

Rappelez-vous que les gazouillis ne peuvent pas dépasser 280 caractères.

Si vous voulez montrer que vous faites partie d'une équipe et/ou d'une ligue qui pratique le hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Je suis fier de faire partie d'une équipe qui joue au hockey intelligent. Encouragez votre équipe à prendre l'engagement du [#JouezAuHockeyIntelligent](#) cette saison. Consultez le site parachute.ca/hockey-intelligent pour en savoir plus! [#ConcussionEd](#)
- Il n'y a rien de plus important que la sécurité des joueurs. Donnez la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et assurez-vous que les membres de votre équipe puissent jouer au hockey toute leur vie. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
- Notre équipe accorde la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et à la sécurité des joueurs. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
*Avec la permission de votre équipe et des parents, joignez une photo de votre équipe tenant une affiche [#JouezAuHockeyIntelligent](#)
- Je [#JouezAuHockeyIntelligent](#) parce que j'ai du respect pour moi-même, mes coéquipiers et le hockey. Consultez parachute.ca/hockey-intelligent pour participer! [#ConcussionEd](#)
- Je [#JouezAuHockeyIntelligent](#) parce que je veux prévenir les commotions cérébrales et profiter du hockey toute ma vie. Consultez parachute.ca/hockey-intelligent pour participer! [#ConcussionEd](#)

Si vous voulez indiquer aux personnes où en apprendre davantage sur le hockey intelligent et les encourager à constituer une équipe de hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Utilisez les ressources de Parachute sur le hockey intelligent pour savoir comment prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales. Nous jouons prudemment. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) parachute.ca/hockey-intelligent [#ConcussionEd](#)
- Est-ce que l'équipe de hockey de votre enfant joue au hockey intelligent? Partagez cette trousse de parachute.ca/hockey-intelligent pour sensibiliser les personnes à la sécurité des joueurs et à la prévention des commotions cérébrales et pour leur expliquer comment ils [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
- Encouragez votre enfant et son équipe à se joindre au programme [#JouezAuHockeyIntelligent](#) : consultez les ressources à parachute.ca/hockey-intelligent. [#ConcussionEd](#)
- La saison de hockey est de retour! Apprenez comment vous pouvez vous protéger et protéger vos coéquipiers des commotions cérébrales cette saison à parachute.ca/hockey-intelligent. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
- [#JouezAuHockeyIntelligent](#) cette saison. Évitez de frapper à la tête ou de frapper un joueur par-derrière. Pour en savoir plus sur la prévention des commotions cérébrales, visitez le site parachute.ca/hockey-intelligent. [#ConcussionEd](#)

GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX



Si vous voulez sensibiliser les personnes au problème des commotions cérébrales et à l'importance de l'éducation, de la prévention et de la prise en charge des commotions cérébrales, publiez les messages suivants :

- Le saviez-vous? Si vous continuez à vous entraîner ou à jouer après une commotion cérébrale ou si vous reprenez le jeu avant d'être prêt, vous augmentez le risque de ressentir des symptômes plus graves et plus durables et de subir des blessures graves. Ne jouez pas si vous avez mal. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
- Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave. Visitez le site parachute.ca/commotion-cerebrale à apprendre-en davantage sur la façon de vous protéger et de protéger les autres d'une commotion cérébrale. [#ConcussionEd](#)
- Un Canadien sur quatre ne sait pas comment on traite les commotions cérébrales. Consultez le site parachute.ca/hockey-intelligent pour vous assurer de savoir quoi faire si vous, vos joueurs ou une personne que vous connaissez ont subi une commotion cérébrale sur la glace. [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)
- Les casques sont importants, mais ils n'empêchent pas les commotions cérébrales. Renseignez-vous sur les moyens de prévenir les commotions cérébrales lors de la présente saison de hockey à parachute.ca/hockey-intelligent [#JouezAuHockeyIntelligent](#) [#ConcussionEd](#)

- Quatre Canadiens sur dix seulement connaissent les ressources et les outils disponibles associés aux commotions cérébrales. Téléchargez l'application [#ConcussionEd](#) et consultez parachute.ca/commotion-cerebrale pour avoir ces outils à portée de main. [#JouezAuHockeyIntelligent](#)

Autres idées de contenu :

- Citations de responsables, d'entraîneurs, de soigneurs et d'employés de sécurité de votre ligue ou association locale de hockey.
- Citations de joueurs.
- Partage des conseils tirés des 12 conseils utiles à utiliser sur la glace fournis dans cette trousse.
- Photos de l'affiche [#JouezAuHockeyIntelligent](#), pouvant être téléchargée à : parachute.ca/hockey-intelligent
- Toute bonne pratique ou tout plan de jeu illustrant le style [#JouezAuHockeyIntelligent](#) pour accompagner les gazouillis et les messages ci-dessus.
- Photos prises autour de votre aréna : les tribunes, la patinoire, l'extérieur. Soyez créatifs!
- Consultez [@ParachuteCanada](#) pour obtenir plus de conseils et de renseignements : parachute.ca/hockey-intelligent



Demandez-nous notre avis

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à vous adresser à Margarita à l'adresse mboichuk@parachute.ca.

L’AFFICHE « #JOUZAUHOCKEYINTELLIGENT »



L’affiche « #JouezAuHockeyIntelligent » est fournie pour que votre équipe puisse prendre une photo collective afin de démontrer votre engagement collectif à jouer au hockey intelligent.

À la fin de ce document, vous trouverez 18 lettres ; alignez tous vos joueurs pour une photo d’équipe portant chacun une des lettres (avec un espace approprié pour former les mots) pour épeler « #JouezAuHockeyIntelligent »

- Après avoir terminé votre réunion d’éducation sur les commotions cérébrales d’avant-saison, demandez à votre équipe de se regrouper et prenez une photo, afin de créer l’affiche « #JouezAuHockeyIntelligent » avec les lettres fournies.
- Avec la permission des parents, affichez cette photo sur le site Web de votre ligue et/ou de votre équipe ou sur vos médias sociaux pour montrer que votre équipe joue au hockey intelligent et qu’elle soutient l’éducation sur les commotions cérébrales et la sécurité des joueurs.
- Si votre équipe publie un bulletin d’information ou place des photos d’équipe dans votre aréna, n’oubliez pas d’inclure vos photos de hockey intelligent.

Consultez notre Guide des médias sociaux sur le hockey intelligent pour obtenir plus de conseils et de renseignements. Assurez-vous de marquer @ParachuteCanada dans tous vos messages afin que nous puissions voir et partager comment vous #JouezAuHockeyIntelligent.





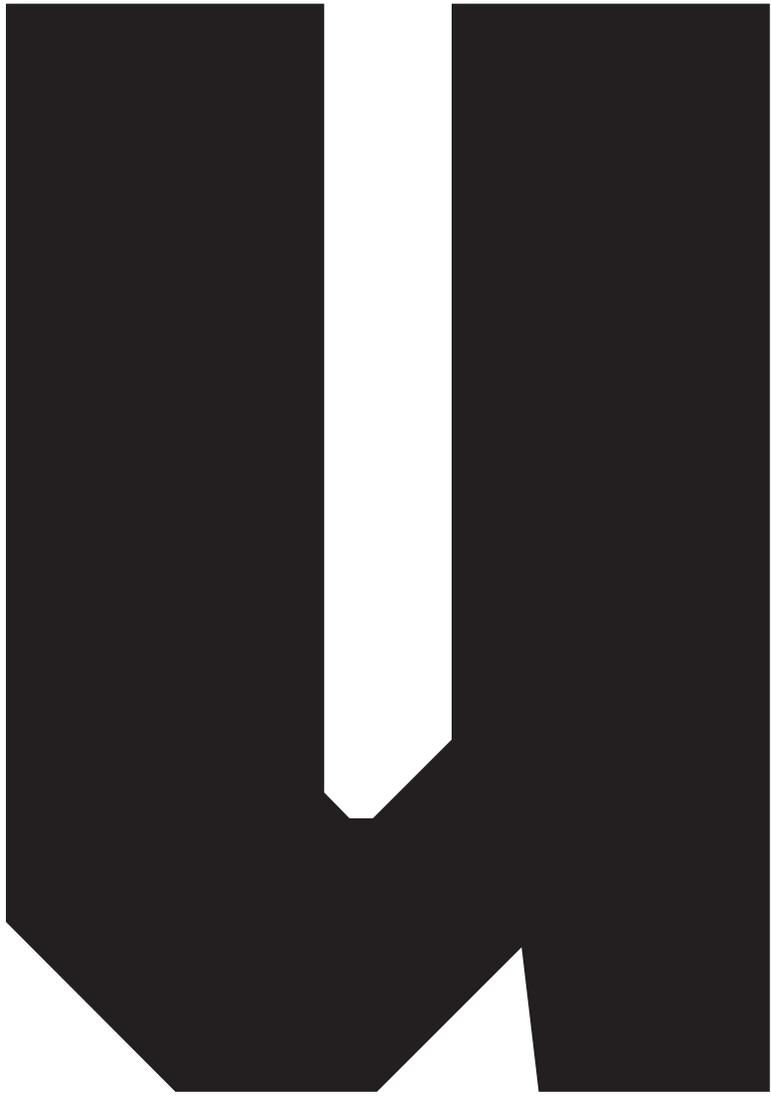
Parachute

**Le hockey
intelligent**







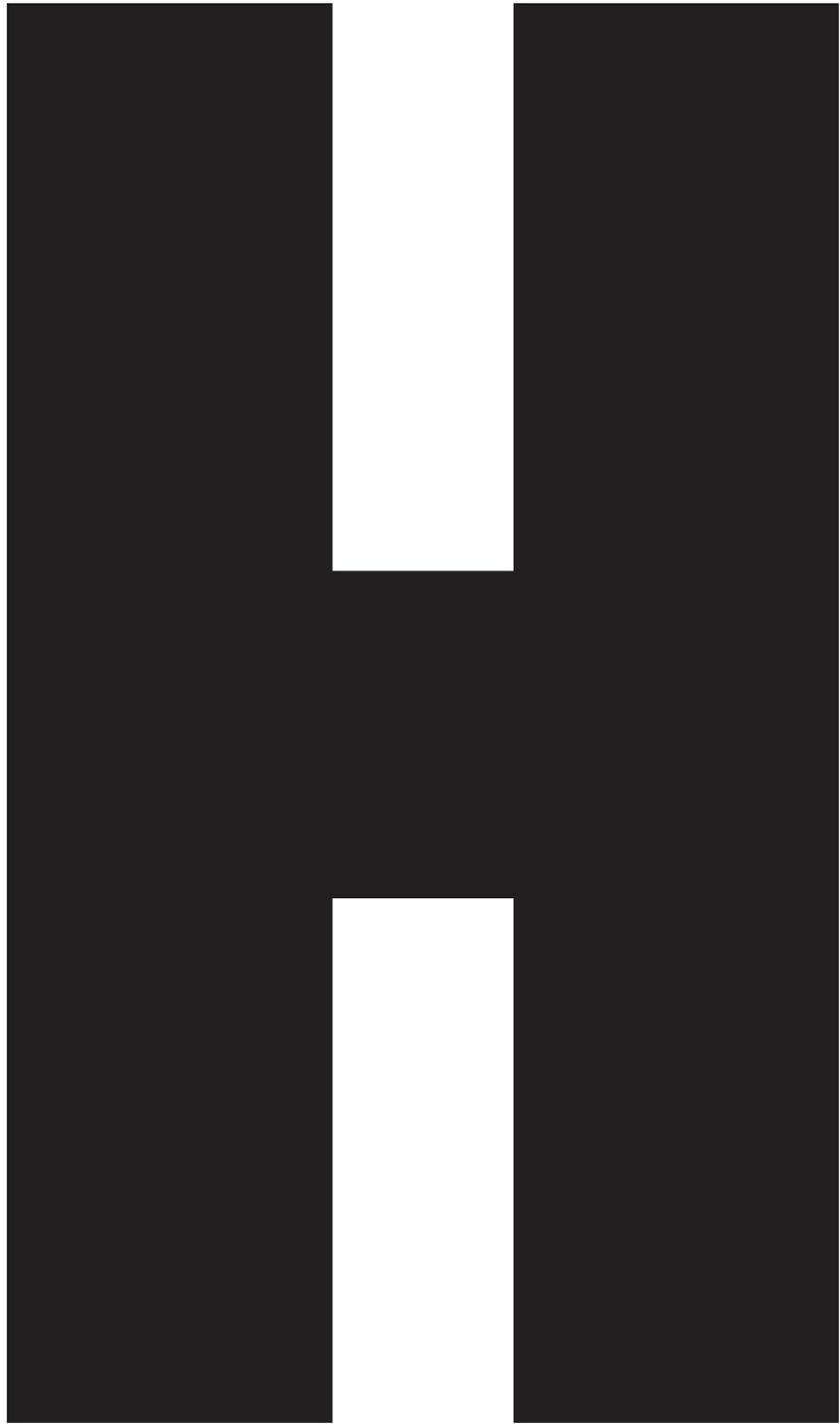




Z

A









K



V



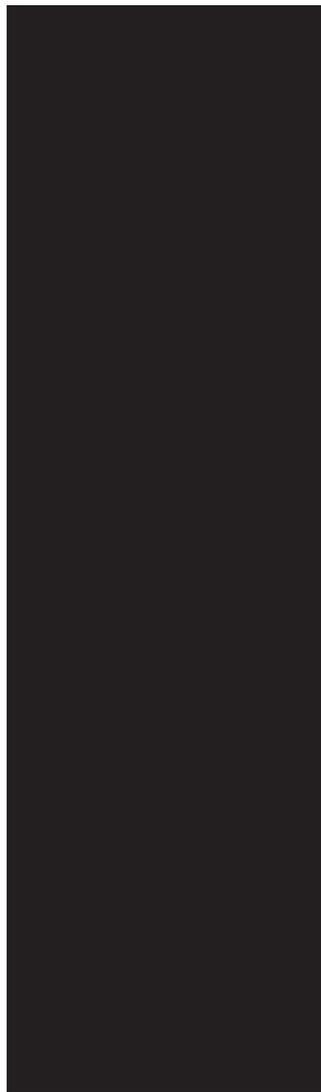












9





