

## Fiche éducative transmise avant le début de la saison de Ringette Canada

### QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION ?

Une commotion est une blessure au cerveau qui affecte la façon dont un athlète pense et se comporte. Une commotion découle d'un coup porté directement ou indirectement à la tête, ou d'un impact sur le corps qui provoque un mouvement soudain et important de la tête. Dans le cas d'une commotion, il n'y a pas de blessure visible à la structure du cerveau, ce qui signifie que des tests comme un IRM ou un tomodensitogramme peuvent en général apparaître normaux.

### QUE PEUT-ON VOIR QUAND QUELQU'UN A UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

- Position immobile sur la glace
- Difficulté à patiner ou marcher
- Se tenir la tête
- incoordination motrice
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- Regard vide
- Problèmes d'équilibre
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION ?

Penser / Se rappeler	Physique	Émotions / Humeur	Perturbation du sommeil
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à penser clairement</li> <li>• Se sentir ralenti</li> <li>• Difficulté à se concentrer</li> <li>• Difficulté à se rappeler de nouvelles informations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maux de tête</li> <li>• Nausée ou vomissement (au début)</li> <li>• Problèmes d'équilibre</li> <li>• Vertiges ou étourdissements</li> <li>• Vision floue ou trouble</li> <li>• Sentiment de fatigue, de ne pas avoir d'énergie</li> <li>• Sensitivité au bruit ou à la lumière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilité</li> <li>• Tristesse</li> <li>• Plus d'émotivité</li> <li>• Nervosité ou anxiété</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir plus que d'habitude</li> <li>• Dormir moins que d'habitude</li> <li>• Avoir du mal à s'endormir</li> </ul>

### RAPPELLEZ-VOUS:

- Une commotion peut se décoller d'un coup porté directement à la tête ou d'un impact sur le corps
- La perte de conscience n'est pas nécessaire pour qu'une commotion se produise
- Les signes et symptômes de commotion peuvent apparaître jusqu'à 24 à 48 heures après un impact

### QUE FAIRE SI JE SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Si on pense qu'une athlète a subi une commotion en pratiquant la ringuette, elle doit immédiatement être retirée du jeu. Aucun athlète soupçonné d'avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre au même entraînement ou partie.

**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 l'entraînement de la Ringuette à plein contact.**

### 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.

### 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.

### Protocoles suite à une commotion:

#### Stratégie de retour à l'école<sup>1</sup>

On devrait se référer au tableau ci-dessous pour aider les athlètes étudiantes, parents et enseignants à aider collectivement l'athlète à reprendre progressivement ses activités scolaires. Dépendamment de la gravité et du type des symptômes observés, les athlètes étudiantes passeront d'une étape à la suivante du tableau ci-dessous à divers rythmes. Si à une quelconque de ces étapes l'athlète étudiante a de nouveaux symptômes ou si ses symptômes empirent, elle 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 fait 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.

<sup>1</sup> Modifié de Parachute. (2017). *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*. Toronto: Parachute.

## Stratégie de retour au sport, propre à la Ringuette

On devrait se référer au tableau ci-dessous pour aider les athlètes, entraîneurs, soigneurs et professionnels de la santé à aider collectivement l'athlète à reprendre progressivement ses activités sportives.

Si à une quelconque de ces étapes l'athlète étudiante a de nouveaux symptômes ou si ses symptômes empirent, elle doit revenir à l'étape précédente. Il est important que les athlètes étudiantes, jeunes ou adultes, aient complètement repris leurs activités scolaires avant de passer aux étapes 5 et 6 de la *Stratégie de retour au sport, propre à la ringuette*. Toutes les athlètes doivent donner à leur entraîneur un deuxième *Formulaire de rapport d'évaluation médicale de commotion cérébrale* avant de reprendre leurs activités sportives avec plein contact.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
0	Repos	24 à 48 heures de repos physique et cognitif	Repos
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.
<b>Une fois que les symptômes liés à la commotion ont complètement disparu:</b>			
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 spécifique à la Ringuette	Exercices d'entraînement comme le patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête ou exercice de résistance.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles, ex: exercices d'entraînement pour passer l'anneau, changement de direction, lancer. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
<b>Nouvelles évaluation et autorisation médicales, à l'aide d'un deuxième formulaire de rapport d'évaluation médicale d'une commotion cérébrale</b>			
5	Entraînement avec contacts sans restrictions	Participation aux entraînements sans restrictions d'activités	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour à la compétition	Pratique normale de la Ringuette. Joueuse est rétablie	

### QUELLE EST LA DURÉE DE RÉTABLISSEMENT DE L'ATHLÈTE ?

- La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrales se rétabliront complètement en une à deux semaines
- 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.

### POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES, VISITEZ :

Parachute Canada: [www.parachutecanada.org/commotion-cerebrale](http://www.parachutecanada.org/commotion-cerebrale)

**SIGNATURES:** 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

\_\_\_\_\_  
Signature de l'athlète

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Nom du parent en lettres moulées

\_\_\_\_\_  
Signature du parent

\_\_\_\_\_  
Date