

**POLITIQUE EN MATIÈRE DE COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET  
PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU**

Ringuette Canada s'engage à assurer la sécurité de toutes les personnes qui participent à la ringuette. Ringuette Canada reconnaît qu'il existe une sensibilisation accrue aux commotions cérébrales et à leurs effets à long terme et croit que la prévention des commotions cérébrales est primordiale pour protéger la santé et la sécurité de ses participant.e.s.

### **Définitions**

1. Les termes suivants s'appliquent à la présente politique :
  - 1.1. «Activité» signifie toutes les affaires et activités de Ringuette Canada, des APT et des associations/clubs affiliés;
  - 1.2. «*Commotion* cérébrale» - Lésion cérébrale pouvant entraîner une altération de la pensée et du comportement à la suite d'un choc physique à la tête, au cou, au visage ou au corps.
  - 1.3. «Participant.e.s» : Les personnes associées aux activités de Ringuette Canada, y compris, mais sans s'y limiter, les entraîneur.e.s, les athlètes, les bénévoles et les officiel.les;
  - 1.4. «Membre» - Tel que défini dans le règlement n° 7;
  - 1.5. L'expression «association de sport provinciale ou territoriale» désigne un organisme provincial ou territorial membre qui est responsable de la gestion de la ringuette à l'intérieur de ses frontières provinciales ou territoriales;
  - 1.6. «*Commotion cérébrale présumée*» - Chaque fois qu'un.e participant.e semble avoir subi une blessure ou un impact pouvant entraîner une commotion cérébrale, ou qu'il présente un ou plusieurs signes ou symptômes pouvant résulter d'une commotion cérébrale.

### **Application**

2. La présente politique s'applique à Ringuette Canada, à ses membres et à ses participant.e.s. Elle s'applique en tout temps, quel que soit l'endroit où se déroule une activité, y compris les lieux de travail de Ringuette Canada, de l'APT ou d'une association ou d'un club affilié, ainsi que les lieux extérieurs au Canada et à l'étranger, et comprend tous les événements et toutes les activités sanctionnés par Ringuette Canada ou l'APT.
3. La présente politique reconnaît que les juridictions canadiennes disposent d'une législation qui régit la gestion des commotions cérébrales en conséquence. La législation gouvernementale peut avoir préséance sur la présente politique. Le non-respect de cette politique et des protocoles contenus dans les lignes directrices de Ringuette Canada sur la gestion des commotions cérébrales peut entraîner des mesures disciplinaires conformément à la



politique de conduite de Ringuette Canada ou aux politiques de conduite de l'APT concernée.

## Objectif

3. La présente politique a pour objet de fournir le cadre nécessaire à la création d'un environnement sportif sûr et positif par le biais de l'éducation et de la formation, et en faisant connaître aux membres et aux participant.e.s de Ringuette Canada les ressources spécifiques à la ringuette en matière de sensibilisation aux commotions cérébrales, afin de les aider à reconnaître et à gérer une blessure causée par une commotion cérébrale.

## Sensibilisation et prévention des commotions cérébrales

4. Le risque de commotion cérébrale peut être réduit par la mise en œuvre adéquate de stratégies de prévention. Ringuette Canada mettra à la disposition du public, sur son site Web, les ressources suivantes en matière de sensibilisation aux commotions cérébrales :
  - 4.1 Politique de Ringuette Canada sur les commotions cérébrales
  - 4.2 Les lignes directrices de Ringuette Canada sur la gestion des commotions cérébrales, y compris :
    - 4.2.1.1 Reconnaissance des traumatismes crâniens (Concussion Recognition Tool - CRT5)
    - 4.2.1.2 Protocole de renvoi du sport de Ringuette Canada
    - 4.2.1.3 Protocoles de retour au sport de Ringuette Canada, y compris, le cas échéant :
      - 5.2.1.3.1 environnement de club;
      - 5.2.1.3.2 entraînement centralisé à court terme (par exemple, équipes nationales ou provinciales);
      - 5.2.1.3.3 groupe d'entraînement à temps plein (par exemple, équipe nationale senior).
  - 4.3 *Sensibilisation aux commotions cérébrales et prévention* - Ringuette Canada affichera sur son site Web public des ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales, notamment la présente politique, les *lignes directrices sur la gestion des commotions cérébrales*, de *l'information éducative à l'intention des parents et des joueurs*, ainsi qu'un lien vers notre *cours d'apprentissage en ligne sur les commotions cérébrales*.
  - 4.4 *Environnement où la participation est sécuritaire* - Les événements et les activités sanctionnés par Ringuette Canada et les APT seront préparés adéquatement et exempts de dangers.
  - 4.5 *Esprit sportif et respect des adversaires* - Ces valeurs éthiques seront encouragées dans toutes les activités.

## Procédures de reconnaissance et de gestion des commotions cérébrales

5. Lors de toutes les manifestations, compétitions et séances d'entraînement, les participant.e.s doivent se référer aux *lignes directrices relatives à la gestion des commotions cérébrales* et faire de leur mieux pour rester conscient.e.s des incidents susceptibles de provoquer une commotion cérébrale et reconnaître les signes et symptômes d'une commotion cérébrale présumée. Les signes et les symptômes peuvent

apparaître immédiatement après la blessure ou dans les heures ou les jours qui suivent et peuvent être différents pour chacun.e. À titre de référence, certains signes et symptômes courants figurent dans la section *Incidence des commotions cérébrales et réaction aux commotions cérébrales* des *Lignes directrices pour la prise en charge des commotions cérébrales*.

## **Gouvernance**

### Responsabilités de Ringuette Canada

6. Ringuette Canada va :
  - a. participer à des groupes de travail multi-disciplines sur les commotions cérébrales liées au sport;
  - b. élaborer et tenir à jour une politique en matière de commotions cérébrales et des lignes directrices connexes pour la gestion des commotions cérébrales, y compris des protocoles de retrait du sport et de retour au sport;
  - c. développer et maintenir un système de collecte et d'analyse des données sur les blessures dues aux commotions cérébrales;
  - d. obtenir et conserver les dossiers des commotions cérébrales liées au sport pour les équipes nationales et de la Ligue nationale de ringuette (LNR), y compris les lettres d'autorisation médicale pour l'athlète;
  - e. en collaboration avec les APT, évaluer les données relatives à l'évolution des taux de commotions cérébrales au cours des saisons et identifier, si possible, les éléments de l'entraînement ou de la compétition qui placent les athlètes dans une position de risque élevé de commotion cérébrale, et formuler des recommandations pour y remédier;
  - f. élaborer ou communiquer des ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales à l'intention des participant.e.s;
  - g. permettre aux membres et aux participant.e.s d'avoir accès à une formation sur les commotions cérébrales; et
  - h. recevoir les plaintes relatives à toute infraction à la politique de Ringuette Canada sur les commotions cérébrales et aux lignes directrices sur la gestion des commotions cérébrales, faire enquête à ce sujet et, s'il y a lieu, déterminer les mesures disciplinaires qui s'imposent.

### Responsabilités de l'APT

7. Les APT devraient :
  - a. adopter la politique de Ringuette Canada sur les commotions cérébrales et les protocoles connexes, qui peuvent comprendre une annexe, au besoin, afin de se conformer aux lois et règlements provinciaux ou territoriaux;
  - b. présenter un rapport annuel à Ringuette Canada sur les commotions cérébrales liées au sport;
  - c. obtenir et tenir à jour les registres des commotions cérébrales liées au sport pour les équipes provinciales ou territoriales;
  - d. en collaboration avec Ringuette Canada et d'autres APT, évaluer les données pour déterminer les changements dans les taux de commotion au cours des saisons et identifier et, si possible, faire des recommandations concernant les éléments de l'entraînement ou de la routine qui placent les athlètes dans une position de risque

élevé de commotion cérébrale;

- e. en collaboration avec Ringuette Canada et d'autres APT, élaborer ou communiquer des ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales à l'intention des entraîneur.e.s, des officiel.les, des athlètes et des autres participant.e.s;
- f. recevoir les plaintes relatives à toute infraction à la politique de Ringuette Canada sur les commotions cérébrales et au protocole de gestion des commotions cérébrales, faire enquête à ce sujet et, s'il y a lieu, déterminer les mesures disciplinaires qui s'imposent.

### **Retrait du jeu**

- 8. En cas de suspicion de commotion cérébrale, li participant.e doit être immédiatement retiré.e du jeu par li personnel désigné et ne doit pas être autorisé à reprendre le jeu ce jour-là.
- 9. Li participant.e ne doit pas être laissé.e seul et doit être examiné.e par un.e médecin ou un.e autre prestataire de soins de santé agréé.e dès que possible.
- 10. Un.e participant.e qui a été retiré.e du jeu en raison d'une suspicion de commotion cérébrale ne doit pas reprendre le jeu avant d'avoir fait l'objet d'une évaluation médicale par un.e médecin ou un.e autre prestataire de soins de santé agréé, même si les symptômes de la commotion cérébrale semblent s'être dissipés.

### **Retour au jeu**

- 11. Un.e participant.e présentant des signes ou des symptômes d'une commotion cérébrale présumée ne sera pas autorisé.e à reprendre le jeu tant qu'il n'aura pas été examiné.e par un.e médecin.
- 12. Avant de reprendre le jeu, li participant.e doit consulter et suivre les étapes décrites dans la section Retour au jeu des *Lignes directrices pour la gestion des commotions cérébrales* afin de reprendre le jeu en toute sécurité.
- 13. Les étudiant.e.s participant.e.s doivent retourner à l'école régulièrement à leur niveau de fonctionnement d'avant la blessure et les autres participant.e.s doivent avoir repris leurs études ou leur travail normalement avant de revenir pleinement au jeu (c'est-à-dire les étapes 5 et 6 du retour au jeu (voir l'annexe I)).

### **Autorisation et suivi médical**

- 14. Conformément à la section «Retour au jeu» des *lignes directrices relatives à la gestion des commotions cérébrales*, li participant.e est tenu de consulter un.e médecin avant de reprendre le jeu.

15. Une fois que li participant.e a obtenu un certificat médical d'un.e médecin, une copie de la lettre de certificat médical doit être remie à Ringuette Canada à des fins de contrôle.

**Responsabilités de l'entraîneur.e, di administrateur.trice et di superviseur.e**

16. Tous les membres de la communauté de Ringuette Canada (y compris les entraîneur.e.s, les soigneur.euses, les officiel.les et même les parents) doivent connaître leurs responsabilités en vertu des [\*lignes directrices sur la gestion des commotions cérébrales\*](#). Ces lignes directrices expliquent comment reconnaître les signes d'une commotion cérébrale présumée, les mesures initiales à prendre, les protocoles de retour au jeu et les responsabilités en matière de signalement à Ringuette Canada.
17. Tout incident de commotion cérébrale présumée doit être signalé à Ringuette Canada.

**Révision**

18. La présente politique et les *lignes directrices relatives à la gestion des commotions cérébrales* font l'objet d'une révision au moins une fois tous les trois ans.

La présente politique fait l'objet de révisions au moins une fois tous les trois (3) ans.

**Date de la dernière révision : 15 février 2023**

*La publication des politiques de Ringuette Canada se fait dans les deux langues officielles du Canada. En cas de conflit d'interprétation entre ces deux versions, la version anglaise prévaudra.*

## Annexe 1 - Protocole de retour au jeu

Retour au jeu :

Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent se développer au fil du temps après une lésion cérébrale.<sup>1</sup> Li participant.e soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale doit consulter un.e médecin ou un.e infirmier.ère praticien.ne avant de reprendre le jeu.

On doit signaler à li participant.e et à san parent/tuteur-ric(e) (le cas échéant) les lignes directrices suivantes :

- a) si aucune commotion cérébrale n'est diagnostiquée par un.e médecin : li participant.e peut reprendre les activités physiques accompagné d'une lettre d'évaluation médicale confirmant que li participant.e n'a pas été diagnostiqué.e comme ayant subi une commotion cérébrale et qu'il peut reprendre une participation complète;
- b) si une commotion cérébrale est diagnostiquée par un.e médecin ou un.e autre prestataire de soins de santé agréé.e : li participant.e ne peut reprendre ses activités physiques que progressivement, en suivant les étapes décrites dans le tableau ci-dessous et/ou selon les instructions d'un.e médecin;
- c) li participant.e doit être surveillé.e régulièrement pour détecter l'apparition de signes et/ou de symptômes de commotion cérébrale. Si les signes et/ou les symptômes réapparaissent, li participant.e doit consulter un.e médecin ou un.e autre prestataire de soins de santé agréé.e.
- d) Stratégie de retour au jeu :
  - a. Chaque étape doit durer au moins 24 heures et la durée nécessaire pour terminer chaque étape varie en fonction de la gravité de la commotion cérébrale.
  - b. Passer à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées sans que les symptômes n'apparaissent ou ne s'aggravent.
  - c. Si les symptômes réapparaissent, revenir à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
  - d. Les étudiant.e.s participant.e.s doivent retourner à l'école régulièrement à leur niveau de fonctionnement d'avant la blessure et les autres participant.e.s doivent avoir repris leurs études ou leur travail normalement avant d'effectuer un retour complet au jeu (c.-à-d. les étapes 5 et 6 du retour au jeu).

---

<sup>1</sup> Lovell MR, Collins MW, Iverson GL, Johnston KM, Bradley JP. Grade 1 or «ding» concussions in high school athletes. Am J Sports Med. 2004 Jan-Feb;32(1):47-54.

Stade	Objectif	Activité	Objectif d'étape
0	Repos	24 à 48 heures de repos physique et cognitif	Repos
<b>Ne passer à l'étape 1 que lorsque les symptômes ont disparu.</b>			
1	Symptôme - limitation de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités quotidiennes ne provoquant pas de symptômes.</li> <li>• Surveiller les symptômes et les signes.</li> </ul>	Réintroduction progressive des activités professionnelles et scolaires
2	Activité aérobie légère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche ou vélo stationnaire à un rythme lent ou moyen</li> <li>• <b>Pas d'entraînement de résistance</b></li> <li>• Jogging d'intensité légère ou vélo stationnaire pendant 15 à 20 minutes à un seuil d'intensité inférieur à l'apparition du symptôme.</li> </ul>	Augmentation du rythme cardiaque
3	Exercices spécifiques à la ringuette	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités d'entraînement telles que les exercices de patinage.</li> <li>• <b>Pas d'activités à impact sur la tête ni d'entraînement à la résistance.</b></li> <li>• Jogging d'intensité modérée pendant 30 à 60 minutes</li> <li>• Exercices de passes et de tirs à impact faible à modéré</li> </ul>	Ajouter du mouvement
4	Exercices d'entraînement sans contact	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices d'entraînement plus difficiles sans contact avec les coéquipier.ère.s.</li> <li>• Peut commencer un entraînement progressif à la résistance</li> </ul>	Exercice, coordination et réflexion accrue
<b>Répétition de l'évaluation médicale et de l'autorisation avec un deuxième formulaire de rapport médical d'évaluation de la commotion cérébrale.</b>			
5	Entraînement avec plein contact	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un certificat médical est exigé avant de participer à une activité avec plein contact.</li> <li>• Participation à l'entraînement complet sans restriction d'activité</li> </ul>	Rétablir la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par le personnel d'entraînement
6	Retour au sport	Jeu normal	

Une fois que li participant.e a reçu un certificat médical, li entraîneur.e, li administrateur.rice ou li superviseur.e doit envoyer une copie du formulaire de rapport médical d'évaluation des commotions cérébrales à Ringuette Canada ([ringette@ringette.ca](mailto:ringette@ringette.ca)) pour qu'elle le conserve.