

## Les six étapes du retour graduel aux activités physiques

1. Légers exercices de conditionnement fait à la salle d'entraînement (aucun contact)
2. Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et fait à la salle d'entraînement (aucun contact)
3. Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et avec coéquipier (aucun contact)
4. Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; en équipe (aucun contact et aucun jeu dirigé)
5. Pratique complète avec contact physique (contacts et mêlées)
6. Retour à la compétition

Source: Kit pour commotion cérébrale, Traumatologie - Hôpital de Montréal pour enfants, <http://www.hopitalpourenfants.com/infosante>

10. S'assurer que le retour complet au niveau scolaire soit effectué avant de jouer de façon compétitive. La réussite des étapes est liée aux observations de l'entraîneur mais aussi à la perception que nous recevons de l'étudiant suite à l'effort physique qu'exige chaque étape. Il est donc important que le parent du jeune de moins de 18 ans prenne le temps de discuter avec son enfant afin de s'assurer que ce dernier ait retrouvé sa santé et sa confiance en lui pour pouvoir jouer au niveau compétitif. Dans le cas où le parent estime que son enfant est apte à jouer pleinement, celui-ci signera l'autorisation d'un retour complet à la pratique du sport.

*Ce sera une période difficile pour votre enfant, car le respect du repos physique et cognitif implique le retrait temporaire de son équipe sportive et de ses activités sociales (cinéma, soirées festives, etc.). Il est donc important que son entourage et son entraîneur collaborent avec la direction et le service de santé afin de favoriser une rémission complète. Veuillez noter que si votre enfant ne respecte pas le retour graduel au jeu, il y a un risque qu'il se blesse une seconde fois et subisse des séquelles à long terme.*

*Le Collège possède un protocole de «Prise en charge d'une commotion cérébrale en milieu scolaire». L'objectif de ce protocole est de faire connaître aux différents intervenants leurs rôles et leurs responsabilités dans le processus d'intervention dans le cas d'une commotion cérébrale ou d'une suspicion de commotion cérébrale qui se produirait lors d'activités sportives ou récréatives. Une version complète est disponible sur demande.*

**Pour toutes questions ou demande de références médicales n'hésitez pas à rejoindre Francine Debieu au 514-342-9342 poste 5423**



Service santé, Francine Debieu et Stagiaire en intervention en loisir, Mychaël Ridley Freitas, Collège Jean-de-Brébeuf, 27 août 2015



## Commotions cérébrales

**Ce feuillet est un résumé du protocole de «Prise en charge d'une commotion cérébrale en milieu scolaire» du Collège Jean-de-Brébeuf.**

### Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien causé par un choc au visage, à la tête, au cou ou toute autre partie du corps (mise en échec). Ce sont des accidents difficiles à prévenir et le jeune peut en être victime plusieurs fois. Plusieurs études démontrent que les adolescents seraient plus vulnérables que les adultes car leur cerveau est en cours de développement, d'où l'importance de doubler les précautions et de poursuivre notre mission d'éducation et de sensibilisation.



Source: Société Radio-Canada, <http://ici.radio-canada.ca/nouvelles/societe/2014/01/28/007-commotions-cerebrales-enquete-medecin-discussion-en-direct.shtml>, 2015

## Diagnostic

Le diagnostic d'une commotion est porté sur la constatation des signes et symptômes suivants, chacun ayant la même valeur. Elle n'est pas toujours accompagnée d'une perte de connaissance. Ce diagnostic doit être posé par un médecin.

### Les signes:

- Confusion et désorientation;
- altération de la mémoire (pendant ou après le traumatisme);
- brève perte de connaissance;
- distraction, manque de concentration;
- diminution de la capacité à jouer;
- lenteur à répondre aux questions posées, sentiment de ralentissement;
- changement de l'humeur (émotif, irritabilité);
- regard absent, yeux vitreux;
- étourdissement;
- vision floue.

### Les symptômes :

- Maux de tête, nausées;
- étourdissement;
- vomissement;
- vertiges, fatigue, confusion;
- voit des étoiles, des lumières vives;
- bourdonnement dans les oreilles;
- somnolence;
- vision double ou floue;
- manque d'équilibre ou de coordination;
- trouble de la mémoire.

Les symptômes peuvent survenir immédiatement ou quelques heures après (24 h à 48 h) le traumatisme et requièrent une évaluation médicale.

## En cas de choc à la tête, au visage, au cou ou au corps lors d'un match ou d'un entraînement :

Si l'entraîneur ou le professeur d'éducation physique soupçonne que votre enfant a subi une commotion suite à un coup direct ou indirect à la tête ou au corps, ce dernier devra le retirer immédiatement du jeu et demandera une évaluation médicale le plus rapidement possible.

L'infirmière du Collège peut vous donner la référence de la clinique Groupe Santé AXIO en médecine sportive ou de la clinique de traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants.

### Procédure à suivre :

Si l'évaluation médicale révèle une commotion cérébrale, **il est de votre responsabilité de communiquer avec le service de santé.**

L'infirmière du Collège informera la direction et les enseignants de la condition médicale de votre enfant et des restrictions pédagogiques immédiates qui en découlent et rédigera un plan d'intervention personnalisé.

## Le plan d'intervention personnalisé permettra:

1. D'informer les professeurs sur les commotions cérébrales.
2. Favoriser la période de récupération au niveau cognitif (pas d'examen ni de présentation orale, limiter la charge de travail scolaire).
3. Limiter les situations susceptibles de développer du stress.
4. Apporter un soutien lors de la période de rattrapage scolaire (retour progressif à la charge de travail par la suite avec temps supplémentaire pour les examens).
5. Limiter le temps passé devant les écrans.
6. Respecter la période de repos physique (aucune présence au cours d'éducation physique ou aux entraînements).
7. Assurer que la récupération symptomatique soit complète.
8. Maintenir une communication constante avec l'équipe médicale si la symptomatologie persiste et qu'il y a risque de syndrome post-commotionnel.
9. Suivre les six étapes prévues, après autorisation d'un médecin, du retour graduel aux activités physiques. Le retour au jeu est autorisé si votre enfant est asymptomatique depuis 7 jours. Il doit s'écouler minimum 24 heures entre chaque étape. Si des symptômes se manifestent durant la réalisation d'une étape, il faut cesser l'activité et retourner à l'étape précédente. Toutefois, si les symptômes persistent, l'élève devra revoir son médecin.