



Annexe A

Fiche éducative transmise avant le début de la saison
Formulaire à être signé par les parents et les athlètes; et les entraîneurs et soumis à
l'entraîneur/administrateur du club.

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).

COMMENT MON ATHLÈTE PEUT SUBIR UNE COMMOTION CÉRÉBRALE EN NATATION ARTISTIQUE?

Exemples en natation artistique:

- collision avec une coéquipière lors d'une longueur de natation,
- coup de pied eggbeater à la tête,
- coude à la tête,
- chute d'une poussée,
- frapper la tête sur le fond d'une piscine dans une partie peu profonde (ex : fin d'une figure)
- une chute brusque sur le derrière (dans le gymnase, en glissant sur le bord la piscine).

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 facile
- 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'école

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 (p. 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 complète aux activités scolaires sans restriction et rattrapage des travaux scolaires

Stratégie de retour au sport de Natation Artistique Canada

Étape	Objectif	Activité	Information additionnelle	DURÉE
1	Activité limitant les symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes Peut commencer des étirements passifs légers si aucun symptôme n'augmente. BUT : Réintroduction progressive des activités professionnelles/scolaires	Limiter l'exposition aux lumières vives et au bruit fort (ne devrait pas assister aux entraînements).	<input type="checkbox"/> 15 minutes <input type="checkbox"/> 20 minutes
Pour passer à l'Étape 2, une lettre d'évaluation médicale est requise.				
2	Activité aérobique légère BUT : Augmenter la fréquence cardiaque	À un rythme lent à moyen pendant 15 à 25 minutes à une intensité inférieure au seuil des symptômes : - kicks légers (pas de retenue du souffle, pas de virages ou de rotations de la tête) : <ul style="list-style-type: none"> o Commencez par donner des kicks avec une planche (cessez si vous avez mal au cou en donnant des kicks), o pas de mouvements de natation (comme les rotations de la tête) <ul style="list-style-type: none"> - marche - vélo stationnaire - Étirement passif - Peut commencer des exercices d'étirement et d'extension actifs - Pas d'inversion (tête sous l'eau) - Aucun entraînement de résistance 	Limitez la lumière vive et les bruits forts. Essayez de faire du kick à un moment où aucune routine n'est pratiquée (aucune musique n'est jouée).	<input type="checkbox"/> 15 minutes <input type="checkbox"/> 20 minutes <input type="checkbox"/> 25 minutes
3	Exercice spécifique au sport BUT : Ajouter un mouvement	Natation d'intensité modérée pendant 30 à 60 minutes à une intensité inférieure au seuil des symptômes : - Natation; <ul style="list-style-type: none"> o rétention limitée de la respiration o pas de virages <ul style="list-style-type: none"> - Habiletés de natation artistique (sans retenue du souffle) <ul style="list-style-type: none"> o Aucune activité d'impact à la tête (nage hors du patron) o Pas d'inversion (tête sous l'eau) 	Limitez le temps passé à la piscine à 60 minutes. Atténuez le son avec des bouchons d'oreille si nécessaire.	<input type="checkbox"/> 30 minutes <input type="checkbox"/> 45 minutes <input type="checkbox"/> 60 minutes



		<ul style="list-style-type: none"> ○ Exercices horizontaux : godille, sur le dos, le ventre, jambes de ballet. ○ Eggbeater et poussées eggbeater ○ Landdrills 		
4	Exercices d'entraînement sans contact BUT : Exercice, coordination et réflexion accrue	Aucun entraînement de résistance Des exercices d'entraînement plus durs. Augmentation graduelle de la natation et natation artistique d'intensité moyenne à élevée: <ul style="list-style-type: none"> - pratique de figures; en parties SEULEMENT - nages de routine hors patron: longueur par longueur SEULEMENT - Réintroduire les spins. - Pas d'entraînement de poussées. - Reprendre l'entraînement progressif à la résistance - Assurer une pratique sans contact et sans risque de collision 	Progressez le temps passé en piscine jusqu'à une pratique complète.	<input type="checkbox"/> 75 minutes <input type="checkbox"/> 90 minutes <input type="checkbox"/> 105 minutes <input type="checkbox"/> 120 minutes
Lettre d'autorisation médicale requise pour passer à l'Étape 5				
Les jeunes et les étudiants-atlètes adultes retournent aux activités scolaires à temps plein.				
5	Pratique avec contact complet BUT : Rétablir la confiance et évaluer les habiletés fonctionnelles par l'entraîneur	Après l'autorisation médicale, participation à la pratique complète sans restriction d'activité <ul style="list-style-type: none"> - Natation: sans restriction - Natation artistique: <ul style="list-style-type: none"> ○ Reprendre l'ensemble des figures ○ Reprendre l'apprentissage des patrons : commencer avec de petites parties en augmentant progressivement jusqu'aux routines complètes. ○ Reprendre l'entraînement des poussées 	L'athlète est réintégré à l'entraînement à temps plein sans aucune restriction.	Avec autorisation médicale : <input type="checkbox"/> Entraînement temps plein
6	Retour au sport	Entraînement et compétitions de natation artistique normale		

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 Canada: <http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/article/commotion-cerebrale>



SIGNATURES : Les signatures suivantes certifient que l'athlète et son parent ou tuteur légal ont pris connaissance de l'information ci-dessus relative aux commotions cérébrales.

-----	-----	-----
Nom de l'athlète en lettres moulées	Signature de l'athlète	Date
-----	-----	-----
Nom du parent en lettres moulées	Signature du parent	Date

Pour les entraîneurs SEULEMENT : une copie signée par saison est requise.

Les entraîneurs n'ont besoin de signer qu'une seule copie. La signature suivante certifie que l'entraîneur a pris connaissance de l'information ci-dessus relative aux commotions cérébrales.

-----	-----	-----
Nom de l'entraîneur en lettres moulées	Signature de l'entraîneur	Date

Utilisé avec la permission des Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport | Feuille éducative pré-saison sur les commotions cérébrales
www.parachutecanada.org/guideline

