

Conseil du sport d'Ottawa
Politique de prévention et de gestion des commotions cérébrales

DÉFINITIONS

1. Les définitions qui suivent s'appliquent à la présente politique :
 - a) « association » Le Conseil du sport d'Ottawa.
 - b) « participants » Entraîneurs, athlètes, bénévoles, membres et employés.

ÉNONCÉ DE POLITIQUE

2. L'association prend au sérieux la santé et le bien-être de tous les participants et veille à leur sécurité. Elle est consciente de la connaissance accrue des commotions cérébrales et de leurs effets à long terme et croit qu'il est primordial d'en faire la prévention pour protéger la santé des participants et assurer leur sécurité.

OBJET

3. L'association édicte la présente politique pour qu'elle serve d'outil d'aide aux personnes qui subissent une commotion cérébrale ou qui pensent en avoir subi une. La politique présente les principaux signes et symptômes de la commotion cérébrale, la marche à suivre si on soupçonne un participant d'en faire une ainsi que les directives pour reprendre le sport si un diagnostic a été posé.
4. Il est primordial de connaître les signes et les symptômes de la commotion cérébrale; savoir quelles mesures adopter est essentiel pour la récupération et pour s'assurer que la personne ne reprend pas ses activités trop rapidement, ce qui pourrait entraîner des complications.
5. Il faut garder à l'esprit qu'une commotion cérébrale doit faire l'objet d'un diagnostic clinique par un médecin en titre. Il est donc essentiel qu'une personne qui semble avoir fait une commotion cérébrale soit examinée par un médecin.

PROCÉDURE

6. Dans le cadre d'événements sportifs, de compétitions ou d'entraînements, les participants doivent à tout prix :
 - a) connaître les incidents qui peuvent causer une commotion cérébrale, par exemple :
 - i. chute,
 - ii. accident,
 - iii. contact,
 - iv. traumatisme crânien (coup à la tête, au visage, au cou ou au corps, si la force est transmise à la tête);
 - b) être capable de reconnaître et de comprendre les symptômes d'une commotion cérébrale. Ces derniers peuvent se manifester sur le coup ou quelques heures ou jours après l'incident et peuvent varier d'une personne à l'autre. En voici quelques exemples :
 - i. nausée,
 - ii. problèmes de concentration,
 - iii. amnésie,
 - iv. fatigue,
 - v. sensibilité au bruit et à la lumière,
 - vi. irritabilité,
 - vii. manque d'appétit,
 - viii. troubles de mémoire,
 - ix. manque d'équilibre,
 - x. diminution de la vitesse de réaction;
 - c) être capable de reconnaître les participants blessés ou toute autre personne victimes de l'un de ces incidents ou qui présentent ces symptômes.

RESPONSABILITÉS

L'association doit :

- veiller à ce que les participants et leurs parents ou tuteurs connaissent la présente politique;

- donner de l'information sur la prévention et la prise en charge des commotions cérébrales ainsi que sur la manière de les déceler aux participants et à leurs parents ou à leurs tuteurs;
- offrir des formations sur la prévention et la prise en charge des commotions cérébrales (supposées et confirmées) ainsi que sur la manière de les déceler à tous les employés et à tous les sous-traitants qui prennent part aux programmes de loisirs ou qui surveillent les participants.

Les employés et les sous-traitants de l'association qui prennent part aux programmes de loisirs ou qui surveillent les participants doivent :

- respecter les procédures adéquates pour retirer un participant du jeu s'ils soupçonnent qu'il a subi une commotion cérébrale;
- consigner tout incident qui semble avoir causé une commotion cérébrale dans le cadre d'une activité du Conseil du sport d'Ottawa;
- veiller à ce que les participants suivent les cinq étapes du protocole de retour au jeu si un médecin en titre ou une infirmière praticienne a posé un diagnostic de commotion cérébrale. Pour pouvoir reprendre leurs activités, les participants doivent obtenir le consentement écrit d'un médecin en titre ou d'une infirmière praticienne.

Les participants et leurs parents ou tuteurs doivent :

- informer l'employé ou le sous-traitant de l'association si un participant a déjà subi ou s'il vient de subir une commotion cérébrale ou s'il croit en avoir subi une, et maintenir une bonne communication pendant le retour au jeu.

RETOUR AU JEU

7. Après avoir répondu aux besoins les plus pressants du participant, il faut inviter sa famille ou le participant lui-même à suivre le protocole suivant, conforme aux directives du ministère du Tourisme, de la Culture et du Sport :

- a) Si aucun diagnostic de commotion cérébrale n'est posé : le participant peut reprendre le jeu.
- b) Si un diagnostic est posé : le participant ne peut reprendre le jeu qu'après avoir suivi les étapes suivantes et avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.

ÉTAPE 1 Repos cognitif et physique complet. Consulter immédiatement un médecin. Limiter les activités qui demandent de la concentration, comme le travail ou l'école. Éviter de faire de l'activité physique jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu, après quoi, se reposer encore au moins 24 à 48 heures. Consulter un médecin de nouveau, préférablement un qui a l'habitude de prendre en charge les commotions cérébrales. L'autorisation d'un médecin est nécessaire pour **passer à l'étape 2.**

ÉTAPE 2 Exercices aérobiques de faible intensité. Réintroduire l'activité physique : faire entre 10 et 15 minutes d'activité physique de faible intensité, comme de la marche ou du vélo stationnaire. **Avant de passer à l'étape 3,** le participant ayant subi une commotion cérébrale ou ses parents ou tuteurs, le cas échéant, doivent informer l'entraîneur, l'administrateur ou le surveillant qu'il ne présente plus de symptômes.

ÉTAPE 3 Exercices axés sur le sport du participant. Se joindre au groupe pour prendre part à des exercices de faible intensité pendant 15 minutes. Veiller à ce que le participant coure le moins de risque possible de contact avec les autres participants ou de chute. Le participant peut aussi effectuer des exercices de base. **Avant de passer à l'étape 4,** le participant ayant subi une commotion cérébrale ou ses parents ou tuteurs, le cas échéant, doivent informer l'entraîneur, l'administrateur ou le surveillant qu'il ne présente plus de symptômes.

ÉTAPE 4 Activité sans contact. Entraînement et exercices liés au sport, sans contact – aucune activité qui provoque un choc à la tête ou tout autre choc. Avant de passer à l'étape 5, le participant doit remettre le consentement écrit d'un médecin à son entraîneur, à l'administrateur ou au surveillant, qui prouve qu'il ne présente plus de symptômes et qu'il peut reprendre complètement l'activité physique.

ÉTAPE 5 Reprise complète du sport sans contact sur autorisation du médecin.

- c) Chaque étape doit s'échelonner sur au moins 24 h; la durée varie en fonction de la gravité de la commotion cérébrale.
- d) Il est important de surveiller attentivement le retour des signes et des symptômes. Le cas échéant, consulter un médecin en titre.

AUTORISATION DU MÉDECIN

- 8. Aux termes de la présente politique, le participant doit consulter un médecin tout au long du processus ET fournir l'autorisation écrite d'un médecin pour passer aux étapes 2 et 5. L'association se conformera à toute autre directive du médecin qui aura alors préséance sur la présente politique.
- 9. Si le participant présente des signes de commotion cérébrale ou si un tel diagnostic a été posé, l'entraîneur, l'administrateur et le surveillant **doivent** l'empêcher de participer jusqu'à ce qu'il ait obtenu l'autorisation du médecin.
- 10. Une fois que le participant aura remis l'autorisation du médecin, l'entraîneur, l'administrateur ou le surveillant doivent en envoyer une copie à l'association qui la joindra au rapport d'incident du participant pour la tenue des dossiers.

NON-RESPECT

- 11. En cas de non-respect des directives et des protocoles contenus dans la présente politique, l'association prendra les mesures disciplinaires nécessaires, conformément à sa Politique de discipline et de traitement des plaintes.