

FICHE DE FORMATION PRÉ-SAISON SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Une commotion cérébrale est une lésion du cerveau qui n'est pas visible à la radiographie, par tomodensitométrie (scan) ou par IRM. Elle affecte la façon dont un joueur pense et peut provoquer divers symptômes, notamment des symptômes physiques, cognitifs, émotionnels et liés au sommeil. Continuer à participer à une activité alors qu'on peut avoir une commotion cérébrale augmente le risque de symptômes de commotion plus graves et plus durables. De plus, la poursuite de la participation à une activité alors que l'on souffre d'une commotion cérébrale augmente le risque d'autres blessures. La personne chez qui on soupçonne une commotion cérébrale doit être examinée par un médecin ou une infirmière praticienne dès que possible.



QUAND SOUPÇONNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Il faut soupçonner une commotion cérébrale chez toute personne qui subit un choc important à la tête, au visage, au cou ou au corps et chez toute personne qui signale des symptômes ou qui présente des signes de commotion cérébrale. Il faut aussi soupçonner une commotion cérébrale si un joueur signale des symptômes de commotion cérébrale à l'un de ses pairs, à ses parents/ substituts, à ses enseignants, soigneurs ou entraîneurs ou si quelqu'un constate qu'un joueur présente des signes visuels de commotion cérébrale. Certains joueurs développeront des symptômes immédiatement, tandis que d'autres le feront à retardement, soit de 24 à 48 heures après la blessure.

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Tout coup porté à la tête, au visage, au cou ou à un autre endroit du corps qui secoue subitement le crâne peut provoquer une commotion cérébrale. Il peut s'agir par exemple d'un ballon qui frappe la tête, d'un coup de coude reçu à la tête pendant un match ou un entraînement, d'une chute sur le bord de la piscine, d'une chute brutale au sol en cours d'éducation physique ou d'un coup de fouet cervical lors d'un accident de voiture.



QUELS SONT LES SIGNES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

- Position allongée sans mouvement dans l'eau ou sur le bord de la piscine
- Lenteur de réaction ou de retour à sa position dans l'eau après un coup direct ou indirect à la tête
- Incapacité à nager en ligne droite
- Désorientation, confusion ou incapacité à répondre de façon appropriée aux questions
- Regard vide
- Problèmes d'équilibre et de marche, mauvaise coordination, trébuchement, mouvements lents et pénibles
- Blessure au visage après un traumatisme crânien
- Serrement de la tête avec les mains



QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Une personne n'a pas besoin de perdre connaissance pour avoir eu une commotion cérébrale. En voici certains symptômes courants :

- Maux de tête ou pression dans la tête
- Étourdissements
- Nausée et vomissements
- Vision trouble ou floue
- Sensibilité à la lumière et au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou manque d'énergie
- Pensées confuses
- Sensation de ralentissement
- Facilité à être contrarié ou à se mettre en colère
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité plus grande
- Sommeil prolongé ou écourté
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler à l'ordinateur
- Difficulté à lire
- Difficulté à retenir de nouveaux renseignements





QUE FAIRE EN CAS DE SOUPÇON DE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Toute personne qui soupçonne qu'un joueur a eu une commotion cérébrale pendant sa participation à un match de water-polo, à un entraînement en piscine ou à une mise en forme hors piscine doit le retirer immédiatement de l'activité. En cas de soupçon de commotion cérébrale, le joueur ne doit pas être autorisé à reprendre le jeu, l'entraînement ou l'activité de mise en forme.

Le joueur qui continue à jouer avec une éventuelle commotion cérébrale s'expose à un risque de blessure supplémentaire, y compris au syndrome du second impact (SSI). Ce syndrome est un œdème (enflure) du cerveau qui peut survenir quand un joueur subit une deuxième blessure à la tête avant d'être pleinement rétabli d'une blessure à la tête antérieure. Même s'il est rare, le SSI peut entraîner des lésions permanentes ou le décès.

Il importe que TOUS les joueurs chez qui on soupçonne une commotion cérébrale soient évalués dès que possible par un médecin ou une infirmière praticienne. Il faut aussi que TOUS es joueurs chez qui on soupçonne une commotion cérébrale obtiennent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'une infirmière praticienne avant de reprendre le jeu de contact.

QUAND LE JOUEUR PEUT-IL REPRENDRE L'ÉCOLE, LE TRAVAIL OU LE SPORT?

Tout joueur chez qui on a diagnostiqué une commotion cérébrale doit suivre un retour progressif à l'école, au travail et aux activités sportives, en suivant les stratégies de retour à l'école / au travail et au sport qui suivent. Il est important que les jeunes et les adultes reprennent leurs activités scolaires à temps plein avant de passer à l'étape 5 de la stratégie de retour au sport.





STRATÉGIE DE RETOUR À L'ÉCOLE / AU TRAVAIL

ÉTAPE	DESCRIPTION	ACTIVITÉS	BUT DE CHAQUE ÉTAPE
1	Activités quotidiennes à domicile qui ne causent pas de symptômes	Activités typiques de la journée pourvu qu'elles n'aggravent pas les symptômes (c.-à-d. lecture, textos, temps d'écran). Commencer par 5-15 minutes à la fois et augmenter graduellement.	Reprendre peu à peu les activités habituelles
2	Activités scolaires ou de travail à la maison.	Devoirs, lectures ou autres activités cognitives faites à l'extérieur de la classe ou du lieu de travail	Augmenter la tolérance aux activités cognitives
3	Retour à l'école ou au travail à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Possibilité de journées partielles à l'école ou au travail et de pauses plus longues pendant la journée	Augmenter les activités scolaires
4	Retour à l'école ou au travail à temps plein	Progression graduelle	Reprendre l'ensemble des activités scolaires et rattraper le travail scolaire raté

Stratégie de retour au water-polo

Un résumé de la stratégie de retour au water-polo se trouve à la page suivante.

***Remarque :** La trousse de formation de Water Polo Canada sur les commotions cérébrales comprend deux stratégies détaillées de retour au sport (une pour les joueurs de terrain et l'autre pour les gardiens de but), ainsi qu'une représentation visuelle du Parcours de rétablissement d'une commotion cérébrale de WPC.

Une période initiale de repos de 24 à 48 heures est recommandée avant d'entreprendre la stratégie de retour au water-polo. Si le joueur ressent de nouveaux symptômes ou une aggravation de ses symptômes at un stade donné, il doit revenir à l'étape précédente avant de recommencer.



STRATÉGIE DE RETOUR AU WATER-POLO (Joueurs de terrain et gardiens de but)

ÉTAPE	DESCRIPTION	ACTIVITÉS	BUT DE CHAQUE ÉTAPE
1	Activités déterminées par l'absence de symptômes	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes	Reprendre peu à peu les activités scolaires ou le travail
2	Activités aérobiques légères	<p>AUCUN ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE</p> <p>Exemples pour les joueurs de terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes de vélo stationnaire ou de tapis roulant incliné • Série d'étirements au sol • Travail sur la mobilité <p>Exemples pour les gardiens de but :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes de vélo stationnaire ou de tapis roulant incliné • Lancer de balle de tennis contre un mur de couleur neutre • Série d'étirements au sol • Travail sur la mobilité 	Augmenter la fréquence cardiaque
3	Exercices spécifiques au sport	<p>AUCUNE ACTIVITÉ AYANT UN IMPACT SUR LA TÊTE</p> <p>Exemples pour les joueurs de terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min de passes face à un partenaire • 3 x 50 m de rétro-pédalage latéral en changeant de côté • Tir au but sans adversaire ni gardien de but <p>Exemples pour les gardiens de but :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10-20 sec d'exercices de réaction avec sauts latéraux ou verticaux • 10x blocs de tir en lob sans contrainte (pas de filet) • 5 min de passes avec un partenaire à distance croissante 	Ajout de mouvements

ÉTAPE	DESCRIPTION	ACTIVITÉS	BUT DE CHAQUE ÉTAPE
4	Exercices d'entraînement sans contact	<p>DÉBUT POSSIBLE D'ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE PROGRESSIF. ÉVITER LES SAUTS.</p> <p>Exemples pour les joueurs de terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 arrêts de respiration pendant 10 sec la tête sous l'eau • 10x 2 c.1 + gardien de but : réception de passe et tir au but • Haltérophilie ou exercices dans lesquels la tête est sous le niveau des hanches <p>Exemples pour les gardiens de but :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 arrêts de respiration pendant 10 sec, la tête sous l'eau. • 10 blocages de lancers directs • Haltérophilie ou exercices dans lesquels la tête est sous le niveau des hanches. 	Augmenter l'exercice, la coordination et la réflexion
5	Entraînement avec contact	<p>APRÈS L'AUTORISATION MÉDICALE</p> <p>Exemples pour les joueurs de terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 min de passes avec 1 partenaire • Simulation 3 c. 3 dans une aire de jeu restreinte • Progression à une simulation 6 c. 6 dans une aire de jeu régulière • Retour aux charges de résistance normales, à l'haltérophilie et à la technique de Valsalva <p>Exemples pour les gardiens de but :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x ½ longueur en rétropédalage et saut aux 5 secondes; finale libre • Simulation de situations de match dans ½ aire de jeu • Retour aux charges de résistance normales, à l'haltérophilie et à la technique de Valsalva <div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; border-radius: 5px;"> <p>* Surveillance régulière de la fréquence cardiaque pendant cette période. Vérification du retour à une fréquence cardiaque appropriée avec des séries plus longues ou des exercices très intenses.</p> </div>	Redonner confiance et permettre à l'entraîneur d'évaluer les compétences fonctionnelles
6	Retour au sport	Participation à des matchs réguliers	

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL POUR QUE LE JOUEUR SE RÉTABLISSE?



Le temps de récupération après une commotion cérébrale varie d'un joueur à l'autre. Bien qu'il soit impossible de fournir un calendrier exact, la plupart des joueurs adultes se rétablissent complètement en une ou deux semaines, tandis que la plupart des jeunes joueurs se rétablissent en une à quatre semaines. Dans certains cas, la guérison peut prendre des semaines ou des mois. Si une personne a déjà eu une commotion cérébrale, il peut lui falloir plus de temps pour guérir la deuxième fois. Environ 15 à 30 % des patients présenteront des symptômes persistants (symptômes qui durent plus longtemps que la normale) qui peuvent nécessiter une autre évaluation médicale et une prise en charge supplémentaire. Le joueur doit se rappeler de toujours prendre le temps nécessaire pour se rétablir, en suivant les recommandations du médecin ou de l'infirmière praticienne. Se remettre d'une commotion cérébrale est un processus qui demande de la patience. Le fait de reprendre ses activités avant d'être prêt à le faire risque d'aggraver les symptômes et de retarder le rétablissement. Reprendre des activités avant un rétablissement complet expose aussi le joueur à un risque plus élevé de subir une autre commotion cérébrale.

COMMENT PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LEURS CONSÉQUENCES?

La prévention, la reconnaissance et la gestion des commotions cérébrales exigent des joueurs qu'ils suivent les règles de leur sport, qu'ils respectent leurs adversaires, qu'ils évitent les contacts avec la tête et qu'ils signalent les commotions cérébrales suspectes.

Pour en savoir plus sur les commotions cérébrales, veuillez consulter les sites suivants : le site Web de WPC ou <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/>



Code de conduite liée aux commotions cérébrales (*facultatif*)

Veillez noter que certaines provinces ou certains territoires ont leur propre code de conduite et des exigences particulières. La trousse de formation de Water Polo Canada sur les commotions cérébrales ne remplace aucune exigence de la loi dans ces régions. Ce document a été conçu pour fournir aux entraîneurs, aux joueurs et aux parents du Canada des ressources sur les commotions cérébrales qui sont particulières au water-polo et répondent au rôle particulier de l'entraîneur qui doit soutenir le développement de joueurs en leur fournissant un milieu de participation sécuritaire. Dans une province ou un territoire qui a déjà un Code de conduite, c'est ce code qui prévaudra légalement pour les joueurs de cette région. Toujours consulter l'instance qui régit son sport pour plus d'information.

CODE DE CONDUITE LIÉE AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Entraîneurs, soigneurs et membres du personnel de sécurité

Je vais aider les joueurs de mon équipe à prévenir les commotions cérébrales.

- Je veillerai à ce que tous les joueurs de mon équipe portent l'équipement adéquat et le portent correctement.
- J'aiderai les joueurs à développer leurs compétences et leur force afin qu'ils puissent jouer au mieux de leurs capacités.
- Je respecterai les règles du water-polo et veillerai à ce que tous les joueurs de mon équipe en fassent autant.
- Je respecterai les autres entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les officiels et tous ceux qui font partie de ma ligue et de mon équipe.
- Je veillerai à ce que les joueurs de mon équipe respectent les autres et jouent de manière équitable et sûre.

Je prendrai les commotions cérébrales au sérieux et je formerai mon équipe afin de garantir la santé et la sécurité de tous.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou au corps qui provoque un choc soudain à la tête peut provoquer une commotion cérébrale.
- Je comprends qu'un joueur n'a pas besoin de perdre connaissance pour avoir une commotion cérébrale.
- Si je soupçonne un joueur d'avoir une commotion cérébrale, je le retirerai immédiatement de tout entraînement ou match. Je comprends que si je pense avoir une commotion cérébrale, je dois immédiatement interrompre mes responsabilités/activités d'entraînement, de formation ou de sécurité.
- Je comprends que continuer à participer au water-polo et à d'autres activités physiques en cas de soupçon de commotion cérébrale augmente le risque de symptômes plus graves et plus durables pour un joueur, ainsi que le risque d'autres blessures.
- Je ferai de l'éducation en matière de commotions cérébrales une priorité dans mon équipe.

Je suivrai et appliquerai les protocoles et politiques en matière de commotions cérébrales qui ont été établis par Water Polo Canada, ma province et la Ligue des championnats canadiens (LCC).

Je vais créer un environnement dans lequel les joueurs de mon équipe se sentent en sécurité et toujours libres de s'exprimer.

- J'encouragerai les joueurs à ne cacher aucun symptôme de commotion cérébrale et à ne pas continuer à participer en dépit de leur douleur.
- Je veillerai à ce que mes joueurs sachent qu'ils doivent me dire ou avertir un autre entraîneur, un officiel, un parent ou un autre adulte en qui ils ont confiance, si eux-mêmes ou un coéquipier présentent des symptômes de commotion cérébrale après un impact.
- Je donnerai l'exemple. Je dirai à un autre entraîneur, un officiel, un entraîneur d'équipe, un responsable de la sécurité ou un professionnel de la santé si je ressens des symptômes de commotion cérébrale.
- Je donnerai aux joueurs la possibilité de me parler de tout problème lié à une commotion cérébrale avant ou après chaque séance d'entraînement, pratique ou match.
- Je soutiendrai tous les joueurs de mon équipe pour qu'ils prennent le temps nécessaire à leur rétablissement.
- Je comprends et respecte le fait que tout joueur chez qui une commotion cérébrale est soupçonnée doit être immédiatement retiré du jeu ou de l'entraînement et ne peut y retourner avant d'avoir été évalué par un médecin et d'avoir été autorisé par un professionnel de la santé à reprendre l'entraînement ou le jeu.
- Je comprends que les joueurs devront suivre la stratégie de retour au water-polo.
- Je respecterai mes collègues entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité les parents et les professionnels de la santé, ainsi que toute décision prise au sujet de la santé et la sécurité de mon équipe.

Signature de l'entraîneur, du soigneur ou
du membre du personnel de sécurité

Date

CODE DE CONDUITE LIÉ AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Les joueurs de water-polo

Je ferai de mon mieux pour me protéger et protéger les autres contre les commotions cérébrales.

- Je vais porter l'équipement de water-polo approprié et le porterai correctement.
- Je vais développer mes compétences et ma force physique pour jouer au mieux de mes capacités.
- Je vais respecter les règles du water-polo et de mon club.
- Je vais me respecter et respecter mes adversaires.
- Je ne vais pas me battre ni tenter de blesser quelqu'un intentionnellement.
- Je ne vais pas frapper ou pousser un autre joueur par-derrière ni le frapper à la tête.
- Je ne vais pas frapper, pousser, donner de coup de pied ou utiliser une force de quelque nature que ce soit envers un autre joueur qui se trouve en position de vulnérabilité.
- Je vais jouer de manière sécuritaire, intelligente et équitable.

Je prendrai au sérieux les commotions cérébrales et la formation à leur sujet.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que je n'ai pas besoin de perdre connaissance pour avoir eu une commotion cérébrale.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou au corps qui cause un mouvement soudain de la tête peut provoquer une commotion cérébrale.
- Je comprends que si je pense avoir eu une commotion cérébrale, je dois immédiatement cesser de jouer ou de m'entraîner.
- Je comprends que continuer à jouer ou à m'entraîner avec une commotion cérébrale présumée augmente mon risque de symptômes de commotion plus graves et plus durables, ainsi que mon risque de subir d'autres blessures.
- Je vais suivre et respecter le protocole en cas de commotion cérébrale et les politiques liées aux commotions de ma ligue de water-polo.

Je ne jouerai pas en dépit de la douleur. Je vais parler pour assurer mon bien-être et celui des autres.

- Je ne cacherai pas mes symptômes. Je dirai à mon entraîneur, mon soigneur, le responsable de la sécurité, mes parents ou leur substitut ou toute autre personne de confiance si je pense avoir une commotion cérébrale ou si je ressens des signes et des symptômes de commotion cérébrale à la suite d'un impact.
- Si un autre joueur mentionne des symptômes de commotion cérébrale, ou si je remarque qu'il pourrait avoir une commotion cérébrale, j'en parlerai à un entraîneur, un officiel, un soigneur, un responsable de la sécurité, un parent ou une autre personne de confiance afin qu'ils puissent aider.
- Je comprends que le fait d'informer tous mes entraîneurs et enseignants de toute commotion cérébrale diagnostiquée les aidera à me soutenir dans mon rétablissement.

- Je comprends que si je présente des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, je serai retiré de l'entraînement ou du jeu et ne pourrai pas revenir avant d'avoir été évalué par un médecin.

Je ne reprendrai pas le water-polo ou une autre activité physique tant que je ne serai pas prêt et complètement rétabli.

- Je comprends que je ne pourrai pas reprendre l'entraînement ou le jeu après un impact qui me donne des signes ou symptômes de commotion cérébrale.
- Je comprends que je devrai être autorisé par un médecin, de préférence un médecin ayant de l'expérience dans la gestion des commotions cérébrales, avant de reprendre le water-polo ou une autre activité physique.
- Je comprends que je devrai suivre la stratégie de retour au water-polo lorsque je reprendrai le water-polo et une autre activité physique.
- Je vais respecter mes entraîneurs et soigneurs, le personnel de sécurité de l'équipe, les parents et les professionnels de la santé, ainsi que toute décision qu'ils pourront prendre au sujet de ma santé et de ma sécurité.

Signature de l'athlète

Signature d'un parent/tuteur
(si l'athlète n'a pas l'âge de la majorité)

Date

CODE DE CONDUITE LIÉ AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

les parents et substituts

J'aiderai mon enfant à prévenir les commotions cérébrales.

- Je vais m'assurer que mon enfant porte l'équipement de water-polo approprié et qu'il le porte correctement.
- Je vais aider mon enfant à développer ses compétences et sa force physique pour qu'il puisse jouer au mieux de ses capacités.
- Je vais respecter les règles du water-polo et ferai en sorte que mon enfant les respecte aussi.
- Je vais respecter les entraîneurs et soigneurs de mon enfant ainsi que le personnel de sécurité les officiels et tous les intervenants de la ligue et de l'équipe.
- Je vais m'assurer que mon enfant respecte les autres joueurs et qu'il joue de manière sécuritaire, intelligente et équitable.

Je serai conscient des signes et symptômes de commotion cérébrale chez mon enfant et les prendrai au sérieux.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou au corps qui cause un mouvement soudain de la tête peut provoquer une commotion cérébrale.
- Je comprends que mon enfant n'a pas besoin de perdre connaissance pour avoir eu une commotion cérébrale.
- Si je soupçonne que mon enfant a eu une commotion cérébrale, je dois voir à ce qu'il cesse immédiatement de jouer et de s'entraîner.
- Je comprends que continuer à jouer ou à s'entraîner avec une commotion cérébrale présumée augmente pour mon enfant le risque de symptômes de commotion plus graves et plus durables, ainsi que son risque de subir d'autres blessures.
- Je vais suivre et respecter le protocole en cas de commotion cérébrale et les politiques liées aux commotions de la ligue de water-polo de mon enfant.

Je vais m'assurer que mon enfant se sente à l'aise d'en parler s'il ressent des signes ou symptômes quelconques de commotion.

- Je vais encourager mon enfant à ne pas jouer ou s'entraîner en dépit de sa douleur et à ne pas cacher un symptôme quelconque de commotion cérébrale.
- Je vais voir à ce que mon enfant sache qu'il doit me parler ou parler à son entraîneur, son soigneur, la personne responsable de la sécurité, un officiel ou une autre personne en qui il a confiance s'il ressent un symptôme quelconque de commotion cérébrale après un impact
- Je vais m'assurer que mon enfant informe tous ses entraîneurs et enseignants de toute commotion cérébrale diagnostiquée pour les aider à le soutenir dans son rétablissement.

Je vais soutenir mon enfant dans son rétablissement et m'assurer qu'il ne reprendra pas le water-polo ou une autre activité physique tant qu'il ne sera pas complètement rétabli.

- Je comprends que si mon enfant présenter un signe ou symptôme quelconque de commotion cérébrale, il sera retiré de l'entraînement ou du jeu et ne pourra pas recommencer avant d'avoir été évalué par un médecin et obtenu une autorisation médicale de reprendre ses activités
- Je comprends que mon enfant devra suivre la stratégie de retour au water-polo et je l'aiderai à le faire
- Je comprends que mon enfant devra obtenir l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le water-polo ou toute autre activité physique.
- Je vais respecter les entraîneurs, soigneurs et professionnels de la santé de mon enfant, ainsi que toute décision qu'ils pourront prendre au sujet de sa santé et de sa sécurité.

Nom de l'athlète

Signature du parent/tuteur

Date