

# CONSEILS POUR PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET AUTRES BLESSURES

## CONSEILS POUR AIDER LES JOUEURS ET LEURS COÉQUIPIERS À PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET AUTRES BLESSURES EN JOUANT AU WATER-POLO

Suivez ces conseils pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures et assurer votre sécurité et celle des autres lors des entraînements ou des matchs de water-polo.

- Travaillez à perfectionner vos compétences et à acquérir de la force.
- Apprenez les bonnes techniques et suivez les règles du jeu.
- Assurez-vous de porter correctement l'équipement approprié.
- Faites preuve d'esprit sportif; pensez à votre sécurité et à celle des autres dans l'eau.
- Ne frappez jamais, ne donnez jamais de coup de pied ou de tête à un joueur par derrière.
- Ne frappez jamais, ne donnez pas de coup de pied ou de tête à la tête d'un adversaire.
- Gardez la tête haute, que vous ayez ou non le ballon. Ne vous mettez pas en position de vulnérabilité.
- Assurez-vous de toujours savoir où se trouve le ballon pour éviter de vous faire frapper à la tête.
- Soyez attentif et restez vigilant.
- Contrôlez le ballon de manière responsable.
- Évitez les contacts violents avec un joueur s'il est en position de vulnérabilité, par exemple dos à vous.
- Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.
- Sortez de l'eau si vous ressentez des symptômes de commotion cérébrale après un coup dur avec le ballon ou un contact avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, à au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.

## **CONSEILS AUX PARENTS/SUBSTITUTS POUR AIDER LEUR ENFANT À PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET AUTRES BLESSURES EN JOUANT AU WATER-POLO**

Suivez ces conseils pour aider votre enfant à prévenir les commotions cérébrales et autres blessures et à assurer sa sécurité et celles des autres quand il s'entraîne ou qu'il joue au water-polo.

- Aidez votre enfant à acquérir de la force et de solides compétences.
- Assurez-vous de bien comprendre les techniques et les règles du water-polo, et revoyez-les avec votre enfant.
- Enseignez à votre enfant l'importance de l'esprit sportif et du respect de la sécurité pour lui-même et tous ceux qui sont dans l'eau.
- Comprenez et respectez les protocoles en cas de commotion cérébrale de Water Polo Canada, de votre province et de la Ligue des championnats canadiens (LCC).
- Assurez-vous que votre enfant sait qu'il ne doit jamais frapper ni donner de coup de pied ou de coup de tête à un joueur par-derrière.
- Assurez-vous que votre enfant sait qu'il ne doit jamais frapper ni donner de coup de pied ou de tête à la tête d'un adversaire.
- Si vous soupçonnez que votre enfant pourrait avoir une commotion cérébrale, assurez-vous qu'il arrête immédiatement l'entraînement ou le jeu.
- Encouragez votre enfant à rester attentif et vigilant et à contrôler le ballon de manière responsable.
- Parlez à votre enfant de l'importance de sortir de l'eau s'il ressent un symptôme quelconque de commotion cérébrale après un contact violent avec le ballon ou un autre joueur. Assurez-vous qu'il comprend l'importance de vous faire part de tout symptôme ou d'en parler à son entraîneur, au soigneur de son équipe ou au personnel de sécurité.
- Rappelez à votre enfant d'éviter tout contact violent avec un joueur en position de vulnérabilité (par exemple dos à lui)
- Assurez-vous que votre enfant a l'équipement approprié et qu'il le porte correctement.
- Assistez à la réunion présaison de formation sur les commotions cérébrales et parlez-en ensuite avec votre enfant pour vérifier sa compréhension de tout ce qui a été abordé.

## CONSEILS POUR AIDER LES ENTRAÎNEURS, SOIGNEURS ET MEMBRES DU PERSONNEL DE SÉCURITÉ À PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET AUTRES BLESSURES DANS L'EAU ET HORS DE L'EAU

Veillez à appliquer et à intégrer ces conseils dans les séances d'entraînement et les matchs chaque fois que cela est possible. Cela aidera les membres de l'équipe à acquérir des compétences essentielles, à se respecter et à respecter les autres personnes dans la piscine et à assurer leur sécurité.

Il existe toute une série d'exercices que vous pouvez effectuer pour aider les joueurs à apprendre à garder la tête haute tout en jouant et à rester en sécurité quand ils manipulent le ballon. En voici quelques exemples :

- Lorsque vos athlètes nagent la tête haute en crawl avec le ballon, demandez-leur de se concentrer sur un point à l'autre bout de la piscine. Par exemple, un panneau ou la chaise du maître-nageur.
- Lorsque vos athlètes nagent la tête haute en crawl avant avec le ballon, demandez-leur de regarder en haut et par-dessus le ballon.
- Pour aider vos joueurs à nager tête haute en ligne droite et vous assurer qu'ils gardent la tête haute, vous pouvez utiliser l'exercice suivant : Demandez à vos joueurs de nager la tête haute, soit sur toute la longueur de la piscine, soit seulement à mi-chemin, tout en regardant vers la droite ou vers la gauche. Une fois qu'ils ont terminé, ils doivent faire le même exercice en regardant dans la direction opposée.
- Un autre exercice utile pour que le joueur reste conscient de son entourage et garde la tête haute pendant qu'il nage est un exercice de natation avec changement de direction :
  - Commencez avec tous les joueurs répartis dans la piscine, face à l'entraîneur.
  - À chaque coup de sifflet, l'entraîneur indique une direction. Quelle que soit la direction qu'il indique, c'est la direction dans laquelle les joueurs doivent nager.
  - Les athlètes doivent garder les yeux sur l'entraîneur en tout temps pour savoir dans quelle direction nager.
  - Si l'entraîneur indique le dos, ils nagent le dos typique du water-polo.

*\*Remarque : Cet exercice peut être adapté pour inclure un ballon de water-polo où, chaque fois que l'athlète change de direction, il ramasse le ballon par en dessous. Si l'entraîneur pointe vers l'arrière, l'athlète nagera de dos avec le ballon.*

### À enseigner et à faire respecter dans votre équipe :

- Travailler à perfectionner des compétences solides et de la force
- Comprendre la bonne technique et suivre les règles du jeu
- Faire preuve d'esprit sportif et se soucier de sa sécurité et de celle des autres dans l'eau

- Porter correctement l'équipement approprié (par exemple, protège-dents, casque de protection /de gardien ou bonnet de jeu)
- Ne jamais frapper ni donner de coup de pied ou de tête à un joueur par-derrière
- Ne jamais frapper ni donner de coup de pied ou de tête à la tête d'un adversaire
- Garder la tête haute quand on est en possession du ballon. Ne pas se mettre dans une position de vulnérabilité
- Éviter les contacts violents avec un joueur s'il est en position vulnérable, par exemple avec le dos tourné vers vous
- Rester conscient de son environnement et aux aguets
- Contrôler le ballon de façon responsable
- Communiquer avec ses coéquipiers. En cas de soupçon de commotion cérébrale chez l'un d'eux, signaler les symptômes à l'entraîneur ou au personnel de sécurité
- Sortir de l'eau si on ressent des symptômes de commotion cérébrale après un coup de pied brutal ou un contact avec un autre joueur. Signaler les symptômes à son entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité

**Pour aider à prévenir les commotions cérébrales chez les joueurs de son équipe :**

- S'il y a un grand groupe de joueurs, leur demander de se numéroter et de nager en ligne ou en cercle, du plus rapide au plus lent, pour éviter les chocs et les collisions
- Mettre l'accent sur une bonne technique défensive afin de réduire les chances de se faire frapper au visage lors d'un blocage
- Veiller à ce que les joueurs soient jumelés à des joueurs de force et de capacités égales lors d'exercices tels que le blocage
- Retirer les filets et autres dangers pendant la nage pour éviter les risques de blessures.
- Lorsque les joueurs de l'équipe passent le ballon à leurs coéquipiers, les encourager à être toujours attentifs, à garder la tête haute et à être prêts à attraper le ballon
- Établir une règle d'équipe selon laquelle il ne doit y avoir aucun tir au filet après que l'entraîneur ait sifflé pour que les joueurs arrêtent l'exercice ou retournent sur le côté de la piscine
- Veiller à ce que les joueurs n'essaient pas de récupérer le ballon dans le filet pendant un exercice. Leur rappeler d'attendre que personne ne tire ou faire de courtes pauses pendant l'exercice pour que les joueurs puissent récupérer leur ballon
- Pour les programmes de water-polo communautaire, utiliser des filets qui peuvent se déformer (c'est-à-dire des filets gonflables) lorsqu'ils sont frappés par le ballon; une partie de l'énergie sera ainsi absorbée au cas où le ballon fasse un ricochet dans le visage d'un joueur