

# GUIDE DE RÉUNION DE FORMATION PRÉSAISON DE L'ÉQUIPE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Même si les commotions cérébrales ont reçu plus d'attention au cours des dernières années, il faut absolument que l'importance de la sensibilisation aux commotions cérébrales et de la formation à ce sujet soit reconnue. La prévention et la gestion efficaces des commotions cérébrales dépendent en grande partie de la formation annuelle de tous les intervenants en place et à venir (joueurs, parents/substituts, entraîneurs, officiels, soigneurs et personnel de l'équipe de soutien intégré). Le présent guide devrait servir aux entraîneurs pour préparer, planifier et tenir la réunion pré-saison de formation de l'équipe au sujet des commotions cérébrales (RPSÉCC) dans leur club.



## QUI

Voici les personnes qui devraient participer à cette réunion:

- Joueurs
- Entraîneurs
- Soigneurs
- Parents/ substituts
- Gérants d'équipe
- Autre personnel médical ou de soutien de l'équipe

*\*Remarque : Ces réunions peuvent être personnalisées pour chaque équipe, groupe d'âge ou club pris collectivement.*



## QUOI

Voici l'information à transmettre pendant cette réunion:

- Définition de la commotion cérébrale
- Mécanismes possibles de blessure (en général et au water-polo)
- Signes et symptômes courants
- Mesures à prendre pour prévenir les commotions cérébrales et les autres blessures dans le sport
- Mesures à prendre quand on soupçonne qu'un athlète a subi une commotion cérébrale ou une blessure à la tête plus grave
- Mesures à prendre pour assurer une évaluation médicale en bonne et due forme
- Stratégies de retour à l'école / au travail et de retour au sport
- Exigences de l'autorisation médicale de retour au sport



## QUAND

Cette réunion de formation doit avoir lieu avant le début de la saison à un moment qui convient aux participants (p. ex. au début de la première séance d'entraînement de la saison).

*\*Remarque : Ces réunions doivent se tenir annuellement, même si l'entraîneur et les athlètes de l'équipe restent les mêmes.*



## OÙ

Cette réunion peut se tenir à divers endroits, notamment près de la piscine, dans une salle de classe louée, dans un parc ou sur un terrain de sport; on peut même faire une réunion virtuelle en ligne.



## COMMENT

La trousse de formation de WPC sur les commotions cérébrales est un guide clé en main pour les clubs et les entraîneurs qui y travaillent; elle contient des renseignements essentiels sur les commotions cérébrales. Avant la tenue de cette réunion de formation présaison, les clubs doivent décider s'ils vont exiger que leurs joueurs, parents et entraîneurs signent un code de conduite lié aux commotions cérébrales (il y en a un à la fin de la [Fiche de formation présaison sur les commotions cérébrales](#)). Il faut absolument que tous les participants à la réunion comprennent l'information qui leur est présentée et sachent qu'ils peuvent trouver des renseignements complémentaires sur le site Web de WPC.