



GUIDE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DANS LE CADRE D'ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

Ce document rassemble toutes les fiches en PDF contenues dans le Guide de gestion des commotions cérébrales dans le cadre d'activités récréatives et sportives. Il répond à une demande de plusieurs municipalités désireuses de télécharger tout le guide en version PDF. Veuillez noter que les informations les plus à jour se retrouvent directement dans le Guide sur le site en ligne Guides Sports Loisirs. Il est possible que le présent document ne soit pas la version la plus à jour.

Pensez à l'environnement avant d'imprimer ce guide.

Une réalisation de

Éducation
Québec 

En partenariat avec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ARÈNAS
ET DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES

Réalisation

Ministère de l'Éducation

Coordination et rédaction

Direction de la sécurité
dans le loisir et le sport

Renseignements généraux

Téléphone : 819 371-6033, poste 0

Sans frais : 1 800 567-7902

Télécopieur : 819 371-6992

promotionsecurite@education.gouv.qc.ca

100, rue Laviolette, 2^e étage, bureau 213

Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Design graphique

Publi Griffé

GUIDE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DANS LE CADRE D'ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES ET SPORTIVES ET DANS LE MILIEU DE L'ÉDUCATION

Le gouvernement du Québec a mis en place un Protocole de gestion des commotions cérébrales dans le cadre d'activités récréatives et sportives qui s'arrime avec les outils préconisés par l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS) et s'inspire des consensus internationaux ainsi que des commentaires des milieux sportif, scolaire et de la santé. Ce protocole expose les mesures minimales suggérées en matière de gestion des commotions cérébrales. Il s'applique en présence ou non d'un professionnel de la santé.

© Ministère de l'Éducation, 2019

ISBN 978-2-550-84950-6 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives
nationales du Québec, 2019



INTRODUCTION

Introduction

Les effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif sur la santé physique, psychologique, et même la réussite scolaire sont bien connus. En revanche, il faut reconnaître que la pratique d'activités physiques peut comporter des risques de blessure, notamment de commotion cérébrale.

Lorsqu'une commotion cérébrale survient, il importe d'appliquer des procédures reconnues en matière de prévention et de gestion.

Dans un contexte sportif, et comparativement à d'autres situations de la vie courante, la pratique d'une activité sportive peut être plus propice à des commotions à répétition dans un très court laps de temps. La victime peut être plus vulnérable à une autre commotion cérébrale même si l'impact est plus léger. Dans ce cas, les conséquences peuvent être décuplées.





PRÉVENTION

Campagne de sensibilisation et matériel promotionnel

La première phase, **DÉTECTER, Faites-vous une tête**, avait été lancée en 2018. Elle visait à informer les gens sur les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale pour qu'ils soient en mesure de reconnaître celle-ci et d'en faire la gestion.

La phase 2 de la campagne, **DÉCLARER, Tu t'cognes, t'en parles!**, a été lancée en 2019. Cette campagne a été faite conjointement avec le ministère de la Santé et des Services sociaux. Elle visait à encourager les participants à prendre au sérieux ce type de blessure et à déclarer celle-ci lorsqu'ils en sont victimes.

Le matériel promotionnel des deux phases de la campagne est toujours disponible.



VIDÉOS



Commotions cérébrales
Les pieds dans le sac

[Visionner la vidéo](#)



Commotions cérébrales
Tête-à-tête sur le terrain

[Visionner la vidéo](#)



Commotions cérébrales
Direction rez-de-chaussée

[Visionner la vidéo](#)



AFFICHES

Pour commander des exemplaires des affiches, dépliants et affichettes en format carte postale, il suffit de faire une demande par courriel à l'adresse promotionsecurite@education.gouv.qc.ca en incluant les informations suivantes :

- Outils de la campagne de sensibilisation demandés
- Quantité souhaitée
- Nom de la personne-ressource
- Adresse d'expédition



Tu t'cognes, t'en parles!

Affiche 1,2 Mo / 2019-11-04

Télécharger le PDF



PRÉVENTION

Approche préventive

Pour développer ou maintenir un environnement sain et sécuritaire, les organisations, le personnel encadrant l'activité et les participants doivent adopter une approche préventive. Pour ce faire, il est suggéré de suivre la démarche suivante :



NATURE DU RISQUE

Identifiez la nature des risques se rapportant à l'activité :

- chutes ou collisions avec des objets ou un coéquipier;
- collisions avec un adversaire;
- contacts physiques autorisés;
- coups à la tête autorisés (ex. : certains sports de combat).



ANALYSE DES RISQUES

Effectuez une analyse des risques de commotion cérébrale liés à l'activité en fonction des quatre éléments suivants :

- environnement physique (installations, terrain de jeu, équipements collectifs, etc.);
- équipement personnel (normes en vigueur, équipements de protection, etc.);
- encadrement (règles de jeu, sévérité des sanctions, consignes de sécurité, supervision, services de premiers secours, arbitrage, etc.);
- comportements et attitudes des participants (conditions préalables à la pratique, respect des règles de jeu et des consignes de sécurité, respect des capacités des participants, esprit sportif, etc.).



PRINCIPES DIRECTEURS À CONSIDÉRER

Vérifiez si la situation est satisfaisante ou si elle nécessite l'ajout de mesures préventives pour réduire le nombre ou l'aggravation des commotions cérébrales. Les mesures préventives doivent :

- être adaptées au contexte;
- être concrètes et efficaces;
- ne pas dénaturer l'activité ou le sport;
- être rentables sur le plan sportif, social et économique.



SURVEILLANCE AU MOMENT DE L'ACTIVITÉ

La surveillance des participants est une responsabilité partagée par l'ensemble des acteurs impliqués. Retirez un participant – ou avisez les personnes en autorité de le faire – dans l'une des situations suivantes :

- en présence de tout symptôme;
- à la suite d'un impact à la tête ou au corps ou d'un mouvement brusque de la tête qui aurait pu causer une commotion cérébrale;
- doute lié à l'information obtenue du participant;
- antécédents de commotions cérébrales.



QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Signaux d'alerte, symptômes et récupération

Une commotion cérébrale est une blessure invisible causée par un rapide mouvement de va-et-vient de la tête qui fait en sorte que le cerveau heurte les parois de la boîte crânienne.

Une commotion cérébrale peut survenir à la suite d'un impact direct à la tête ou d'un impact à toute autre partie du corps qui transmet une force impulsive à la tête.



SIGNAUX D'ALERTE EXIGEANT UNE ÉVALUATION MÉDICALE IMMÉDIATE À L'URGENCE (911)

- Perte ou détérioration de l'état de conscience
- Confusion
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence importante
- Difficulté à marcher, à parler ou à reconnaître les gens ou les lieux
- Vision double
- Agitation importante, pleurs excessifs
- Problème de l'équilibre grave
- Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras ou des jambes
- Douleur intense au cou



SYMPTÔMES RESENTIS PAR LE PARTICIPANT OU OBSERVÉS PAR L'ENTOURAGE QUI REQUIÈRENT UNE ÉVALUATION MÉDICALE LE PLUS TÔT POSSIBLE

- Maux de tête
- Fatigue, troubles du sommeil
- Nausées
- Vomissements
- Étourdissements, vertiges
- Sensation d'être au ralenti
- Problèmes de concentration ou de mémoire
- Vision embrouillée
- Sensibilité à la lumière ou aux bruits
- Émotivité inhabituelle, irritabilité, tristesse
- Nervosité, anxiété
- Douleur au cou
- Cherche ses mots ou se répète

Pour la liste complète des signes et des symptômes, consultez la [fiche de suivi](#) du Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives.



RÉCUPÉRATION

La plupart des commotions cérébrales évoluent favorablement à l'intérieur de 14 jours. Si l'état de santé ne s'améliore pas de façon évidente à l'intérieur de 14 jours ou si les symptômes persistent après 1 mois, veuillez communiquer avec un médecin de famille ou une personne-ressource spécialisée de votre région.

Une reprise graduelle des activités prévient les complications, respecte la capacité de récupération de l'individu et contribue au maintien des liens sociaux.



RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Participants, parents et responsables

Au moment où survient une commotion cérébrale, chaque intervenant joue un rôle stratégique en matière de concertation et de transmission d'informations. La qualité de la communication entre tous est la condition clé d'un encadrement efficace et cohérent.

Pour ce faire, les participants, les parents et le personnel d'encadrement doivent connaître leurs rôles et responsabilités.



PARTICIPANT (élève, étudiant, athlète, joueur, personne qui pratique une activité récréative ou sportive, etc.

- Déclarer tout symptôme pouvant être lié à une commotion cérébrale.
- Signaler tout incident dont vous êtes témoin.
- Respecter les avis médicaux ainsi que la procédure de reprise graduelle des activités présentée dans le Protocole de gestion des commotions cérébrales.
- Informer les différents milieux de votre état de santé et des restrictions qui s'y rattachent.

Il est important de déclarer les symptômes d'une commotion cérébrale pour prendre du repos et commencer au bon moment la reprise graduelle des activités. De cette façon, on s'assure de laisser le temps au cerveau de récupérer.



PARENTS D'UN MINEUR

- Être attentif à la présence de symptômes tardifs associés à une commotion cérébrale, car ceux-ci peuvent se manifester jusqu'à 48 heures après un incident.
- Faire les démarches nécessaires pour obtenir les soins appropriés.
- Informer les différents milieux (scolaire et sportif) de l'état de santé de votre enfant.
- Favoriser une reprise des activités conformément à l'avis médical ou au protocole.



PERSONNE RESPONSABLE DU BIEN-ÊTRE, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ EN MILIEU RÉCRÉATIF ET SPORTIF

- Vérifier la présence de symptômes auprès du participant à la suite de son retrait.
- Informer le plus rapidement possible le parent d'un mineur de la situation et de la période de repos à observer.
- S'assurer que la reprise de l'activité se fait conformément aux avis médicaux et à la procédure de reprise graduelle des activités présentée dans le [Protocole de gestion des commotions cérébrales](#).

Dans une situation où le protocole s'intègre aux pratiques d'une équipe soignante professionnelle (ex. : thérapeute du sport, physiothérapeute, kinésiologue) ayant une expertise en commotions cérébrales et étant sous supervision médicale , le [protocole de gestion des commotions cérébrales](#) peut s'appliquer avec une certaine souplesse, laissant place au jugement clinique du professionnel. Des outils reconnus de détection (SCAT5, ChildSCAT5, Pocket CRT) qui respectent les normes minimales du présent protocole peuvent être utilisés par des personnes habilitées à le faire.



PERSONNE RESPONSABLE DE L'APPLICATION DU PROTOCOLE DANS UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT

- Informer et outiller le personnel (mise à jour du protocole et de la fiche de suivi).
- Coordonner les actions du personnel lors de la reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives.

Nous vous invitons à prendre connaissance de l'[aide-mémoire](#) lié à votre milieu d'enseignement.



PROTOCOLE DE GESTION

Protocole, note explicative et fiche de suivi

Le Protocole de gestion des commotions cérébrales décrit chacune des étapes à partir de l'incident jusqu'à la reprise complète des activités. De plus, il offre une approche standardisée qui s'appuie sur la littérature scientifique et les meilleures pratiques.

Le protocole rassemble les sections suivantes :

- détection (signalement d'un incident et retrait);
- période d'observation (vérification des symptômes et des signaux d'alerte);
- reprise graduelle des activités (intellectuelles, physiques et sportives);
- évaluations médicales (circonstances);
- communication et concertation;
- organigramme des étapes de la gestion d'une commotion cérébrale;
- fiche de suivi et protocole de gestion des commotions cérébrales.

Une bonne gestion des commotions cérébrales favorise grandement la guérison. Il est important de reconnaître les circonstances et les symptômes et d'appliquer les procédures telles qu'elles sont décrites dans le Protocole de gestion des commotions cérébrales.



[Télécharger le Protocole](#)

Protocole, note explicative et fiche de suivi

NOTE EXPLICATIVE CONCERNANT LE PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

[Télécharger la note explicative](#)

FICHE DE SUIVI

La fiche de suivi est un outil de consignation de l'incident, des symptômes, du suivi médical ainsi que de la reprise graduelle des activités. Parallèlement, elle facilite la transmission de l'information entre le milieu de l'éducation, le milieu du loisir et du sport et le milieu de la santé.

Télécharger la fiche de suivi

FICHE DE SUIVI – PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES – 2019

Cette fiche permet de consigner l'information à transmettre au participant, aux parents, aux organisations scolaires et sportives et au réseau de la santé. Elle ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et ne remplace pas un avis médical. *** Pour des précisions sur l'utilisation de la fiche de suivi, se référer à la section 5.3 du protocole ainsi qu'à la *note explicative* concernant des précisions sur la prise en charge par un professionnel de la santé.

NOM :

ÂGE :

DATE DE L'INCIDENT :

1. DÉTECTION

☐ Derrière immédiat du participant, ne jamais le laisser seul et le diriger vers la personne désignée pour la vérification des symptômes

☐ En présence de signaux d'alerte (poursuivre un transport à l'urgence) :

REMPLIR LA SECTION DES SIGNAUX D'ALERTE ET LA SECTION DES SYMPTÔMES

☐ En présence de symptômes (préalisation médicale le plus tôt possible pour un diagnostic) :

REMPLIR LA SECTION DES SYMPTÔMES

☐ En l'absence de symptômes retirer le participant préventivement en raison :

- ☐ d'un impact ou d'un mouvement brusque de la tête
- ☐ d'un doute sur l'information obtenue
- ☐ d'un historique de commotions cérébrales

☐ Informer le plus rapidement possible les parents d'un minur

Circumstances de l'incident :

SIGNAUX D'ALERTE

SE RENDRE IMMÉDIATEMENT À L'URGENCE

☐ Perte ou détérioration de l'état de conscience

☐ Confusion

☐ Vomissements répétés

☐ Convulsions

☐ Maux de tête qui augmentent

☐ Somnolence importante

☐ Difficulté à marcher, à parler, à reconnaître les gens ou les lieux

☐ Vision double

☐ Agitation importante, pleurs excessifs

☐ Problème de l'équilibre grave

☐ Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras ou des jambes

☐ Douleur intense au cou

SYMPTÔMES

	MOINS DE 24 HEURES	ENTRE 24 ET 48 HEURES
Maux de tête, pression dans la tête	☐	☐
Fatigue, somnolence	☐	☐
Troubles du sommeil	☐	☐
Nausées	☐	☐
Vomissements	☐	☐
Étourdissements, vertiges	☐	☐
Sensation d'être au ralenti	☐	☐
Problèmes de concentration	☐	☐
Difficulté de mémoire	☐	☐
Vision embrouillée	☐	☐
Sensibilité à la lumière	☐	☐
Sensibilité aux bruits	☐	☐
Émotivité inhabituelle, irritabilité, intolérance	☐	☐
Nervosité, anxiété	☐	☐
Douleur au cou	☐	☐
Cherche ses mots ou se répète	☐	☐

2. PÉRIODE D'OBSERVATION

☐ N'a jamais présenté de symptômes depuis le retrait, a réussi la période d'observation de 48 heures et peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de la reprise des activités.

DERRÈRE TERNISÉE

☐ A présenté ou présente des symptômes et doit amorcer immédiatement l'étape du repos initial.

REMPLIR LE VERSO DE LA FICHE DE SUIVI



AIDE-MÉMOIRE ET LIENS UTILES

Ressources disponibles

AIDE-MÉMOIRE

Aide-mémoire (340 ko)
Enseignement supérieur

[Télécharger le PDF](#)

Aide-mémoire (345 ko)
**Formation professionnelle
et éducation aux adultes**

[Télécharger le PDF](#)

Aide-mémoire (340 ko)
Primaire et secondaire

[Télécharger le PDF](#)

LIENS UTILES

Pour toute question liée à la santé, communiquer avec **Info-Santé 811**

En présence de signaux d'alerte : **se présenter à l'urgence ou appeler le 911**



Dépliant (864 ko)
**Institut national d'excellence en santé
et en services sociaux (INESSS)**

[Télécharger le PDF](#)



Vidéo de l'INESSS
**Symptômes fréquents, signaux d'alerte
et période de repos à observer**

[Visionner la vidéo](#)



Vidéo de l'INESSS
**Conseils pour la reprise graduelle
des activités intellectuelles,
physiques et sportives**

[Visionner la vidéo](#)