

Modèle de stratégies de prévention des commotions cérébrales

La NPP 158 (Note Politique/Programmes n° 158 : [Politiques des conseils scolaires sur les commotions cérébrales](#)) reconnaît l'importance de la prévention et indique que la politique de tous les conseils scolaires doit comprendre des stratégies pour prévenir et réduire les risques de commotions cérébrales (et autres traumatismes crâniens) dans les écoles et durant les activités scolaires ayant lieu à l'extérieur du terrain de l'école.

Les stratégies de prévention sont regroupées en deux sections principales selon l'ordre de leur mise en œuvre :

- les stratégies à mettre en œuvre avant l'activité physique (au début de l'année scolaire) ou avant de débuter la saison sportive (p. ex. équipes interscolaires, activités intra-muros ou ligues internes);
- les stratégies à mettre en œuvre durant l'activité physique, la saison sportive ou les activités intra-muros.

1. Avant le début de la saison sportive ou l'année scolaire

a) Les enseignants ou entraîneurs ou superviseurs doivent :

- connaître les politiques et les procédures du Csc MonAvenir concernant la prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrales (retour à l'apprentissage et à l'activité physique);
- connaître les pratiques sécuritaires liées au sport ou à l'activité, p. ex. les règlements et les fiches de l'activité ou du sport en question des Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique de l'Ontario (OPHÉA);
- connaître les risques potentiels de commotions cérébrales ou d'autres blessures liés à l'activité ou au sport en question, ainsi que les façons de réduire ces risques;
- connaître et mettre en œuvre les plus récentes modifications aux règlements du Conseil ou de l'association sportive ou de l'arbitrage visant à réduire les risques de commotions cérébrales.
- connaître les plus récentes habiletés et techniques appropriées pour effectuer des contacts physiques (p. ex. le tackle sécuritaire au football tackle) lorsqu'ils sont en charge d'activités avec contact;
- connaître (s'il y a lieu) les exigences concernant le port d'un casque. (Jusqu'à présent, rien ne prouve que les casques protègent contre les commotions cérébrales.)

- s'assurer que l'équipement protecteur est approuvé par une association de normalisation reconnue (p. ex. CSA, NOCSAE), qu'il est bien entretenu et en faire l'inspection avant toute activité;
- s'assurer (s'il y a lieu) que l'équipement protecteur est inspecté dans les délais prescrits, par un réparateur d'équipement agréé, selon les recommandations du fabricant (p. ex. les casques de football).

b) Les conseils scolaires, les associations sportives et les associations d'arbitrage doivent :

- Envisager des modifications aux règlements de l'activité afin de réduire la fréquence ou la gravité des traumatismes crâniens, lorsqu'un sport particulier implique un mécanisme bien défini.
- Revoir l'imposition des règles afin de minimiser les risques de traumatismes crâniens.

Il est important que les élèves ou athlètes et leurs parents reçoivent des renseignements sur la prévention des commotions cérébrales. Ces renseignements sur les commotions cérébrales doivent être aussi précis que possible selon l'activité ou le sport en question.

Si les élèves ou athlètes sont autorisés à apporter leur propre équipement protecteur (p. ex. casques), les élèves ou athlètes et leurs parents doivent être informés de l'importance de veiller à ce que cet équipement soit bien ajusté, en bon état et adéquat pour l'usage personnel.

c) Les renseignements suivants doivent être communiqués aux parents :

- les risques liés à l'activité ou au sport en question et les façons de les réduire;
- les dangers reliés à la poursuite de l'activité après avoir subi une commotion cérébrale;
- les signes et symptômes de la commotion cérébrale;
- les procédures du conseil scolaire concernant la prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrale;
- l'importance d'encourager les valeurs éthiques de franc-jeu et de respect de l'adversaire.

d) Les élèves ou athlètes doivent être sensibilisés aux sujets suivants :

- les commotions cérébrales;
 - leur définition
 - la gravité des commotions cérébrales
 - les causes
 - les signes et les symptômes

- la procédure du conseil scolaire concernant l'identification et la gestion
- les risques potentiels de commotions cérébrales liés à l'activité ou au sport en question, ainsi que les façons de réduire ces risques;
- l'importance du respect des règles du jeu et du franc-jeu (p. ex. respecter les règles et le code d'éthique du jeu, faire preuve d'esprit sportif en tout temps et respecter les adversaires et les arbitres);
- les risques encourus en participant à une activité lorsque des signes et des symptômes d'une commotion cérébrale sont présents et les conséquences potentielles à long terme.
- l'importance :
 - d'informer immédiatement l'enseignant ou l'entraîneur de tout signe ou symptôme de commotion cérébrale, et de cesser de participer à l'activité;
 - d'encourager un coéquipier qui démontre des signes ou des symptômes à cesser de participer à l'activité et à informer l'enseignant ou l'entraîneur;
 - d'aviser l'enseignant ou l'entraîneur lorsqu'un camarade ou coéquipier démontre des signes ou symptômes d'une commotion cérébrale.
- de porter un casque lorsqu'il est requis pour la pratique du sport ou de l'activité :
 - les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales. Ils sont conçus pour protéger contre les fractures du crâne, les lésions cérébrales graves (incluant les hémorragies cérébrales), les contusions et les lacérations cérébrales;
 - les casques doivent être bien ajustés et portés correctement (p. ex. un seul doigt peut être inséré entre la jugulaire et le menton lorsque la jugulaire est attachée).

Le modèle de stratégies ou d'outils visant à informer les élèves ou athlètes sur la prévention des commotions cérébrales :

- comprend une rencontre avant de débiter l'activité ou la saison visant la sensibilisation aux commotions cérébrales;
- fournit aux élèves ou athlètes une liste de contrôle détaillée sur les stratégies de prévention;
- affiche des renseignements sur les commotions cérébrales pour informer ou rappeler les symptômes et les signes, ainsi que les gestes à poser si une commotion cérébrale est soupçonnée;
- pose des affiches d'information portant sur la prévention des commotions cérébrales (p. ex. encourageant les élèves à signaler les symptômes d'une commotion cérébrale) dans des endroits souvent fréquentés par les élèves (p. ex. vestiaires ou casiers ou classe ou gymnase);
- met en œuvre des modules d'apprentissage en classe sur les commotions cérébrales qui

répondent aux attentes du programme-cadre;

- distribue des fiches de renseignements sur les commotions cérébrales (prévention, signes et symptômes) à chaque élève ou athlète qui fait partie d'une équipe scolaire;
- distribue et recueille un contrat ou un engagement concernant les commotions cérébrales (signé par l'élève ou athlète et les parents).

2. Durant l'activité physique ou la saison sportive ou l'activité intra-mural

a) les enseignants ou entraîneurs ou superviseurs doivent :

- enseigner les habiletés et les techniques en suivant un ordre approprié;
- fournir des renseignements sur les commotions cérébrales adaptés à l'activité ou au sport en question si possible;
- enseigner et imposer les règlements du sport ou de l'activité durant les pratiques et les joutes ou compétitions (particulièrement ceux qui restreignent les contacts physiques ou les contacts avec l'équipement);
- insister sur les principes de prévention des traumatismes crâniens (p. ex. garder la tête haute et éviter les collisions);
- enseigner aux élèves ou athlètes qui participent aux activités avec contacts physiques :
 - les règlements du sport ou de l'activité en question concernant les contacts physiques, p. ex. aucun coup à la tête.
 - les habiletés et techniques pour effectuer des contacts physiques et exiger une démonstration probante de ces habiletés durant les pratiques avant la compétition.
- décourager ceux qui incitent les élèves ou athlètes blessés à jouer ou participer;
- démontrer en tout temps les valeurs éthiques de franc-jeu et de respect de l'adversaire;
- encourager les élèves ou athlètes à suivre les règles du jeu et à faire preuve d'esprit sportif;
- avoir recours, lors d'une joute d'un sport interscolaire présentant un risque plus élevé, à des arbitres avisés, agréés ou expérimentés pour arbitrer le sport en question;
- informer les élèves sur l'importance de l'équipement protecteur bien ajusté (p. ex. casques, protecteurs).

b) Durant l'activité physique ou la saison sportive ou l'activité intra-mural les élèves ou athlètes doivent :

- assister aux ateliers ou séances d'information sur les commotions cérébrales pour l'activité ou le sport en question offerts par l'entraîneur ou le responsable;
- comprendre la gravité d'une commotion cérébrale et les signes et symptômes d'une commotion cérébrale;
- démontrer les habiletés sécuritaires pour effectuer des contacts physiques durant les pratiques surveillées avant de participer à une compétition;

ÉLV.13.1.2

- démontrer du respect pour la sécurité mutuelle des autres athlètes, p. ex. aucun coup à la tête, observer les règlements de l'activité;
- porter un équipement protecteur bien ajusté;
- signaler immédiatement tout signe ou symptôme d'une commotion cérébrale à l'enseignant ou l'entraîneur après un coup, une chute ou une collision;
- encourager ses coéquipiers ou camarades de classe à signaler tout signe ou symptôme d'une commotion cérébrale et s'abstenir d'inciter les élèves ou athlètes blessés à jouer.

RESSOURCES

www.Ontario.ca/commotions, portail Ontario

Les élèves ou athlètes qui sont absents lors d'une leçon portant sur la sécurité (p. ex. renseignements, habiletés, techniques) doivent recevoir les renseignements et la formation avant de prendre part aux prochaines séances d'activité.