

Annexe C-5

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 quatre sections principales :

- Enseignants/entraîneurs/surveillants
- Élèves/athlètes
- Conseils scolaires, les associations sportives et les associations d'arbitrage
- Parents/tuteurs

Avant le début de la saison sportive/l'année scolaire les enseignants/entraîneurs/surveillants doivent :

- connaître les politiques et les procédures du conseil scolaire 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/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) ;
- 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 scolaire/de l'association sportive/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.) Pour de plus amples renseignements au sujet des casques veuillez consulter la *Section générale*.
- 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 que l'équipement protecteur (s'il y a lieu) est inspecté dans les délais prescrits, par un réparateur d'équipement agréé, selon les recommandations du fabricant (p. ex. les casques de football).

Durant l'activité physique/la saison sportive/l'activité intra-muros les enseignants/entraîneurs/surveillants doivent :

- enseigner les habiletés et les techniques en suivant un ordre approprié ;
- fournir des renseignements sur les commotions cérébrales adaptés à l'activité/au sport en question si possible ;
- enseigner et imposer les règlements du sport/de l'activité durant les pratiques et les joutes/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/athlètes qui participent aux activités avec contacts physiques :
 - les règlements du sport/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/athlètes blessés à jouer/participer ;
- démontrer en tout temps les valeurs éthiques de franc-jeu et de respect de l'adversaire ;

- encourager les élèves/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 et/ou expérimentés pour arbitrer le sport en question ;
- informer les élèves de l'importance d'utiliser un équipement protecteur (p. ex. casques, rembourrage, protection) bien ajusté (selon les instructions du fabricant) et correctement porté.

Avant le début de la saison sportive/l'année scolaire les *élèves/athlètes* doivent être sensibilisés aux sujets suivants :

- Les commotions cérébrales
 - la définition
 - la gravité des commotions cérébrales
 - les causes
 - les signes et les symptômes
 - les procédures du conseil scolaire concernant l'identification et la gestion
- Les risques potentiels de commotions cérébrales liés à l'activité ou au sport, ainsi que les moyens de réduire ces risques, notamment par des stratégies de préventions propres au sport en question.
- 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/l'entraîneur/le surveillant 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/l'entraîneur/le surveillant ;
- d'aviser l'enseignant/l'entraîneur/le surveillant lorsqu'un camarade/coéquipier démontre des signes ou symptômes d'une commotion cérébrale ;
- de déterminer si, lorsque les élèves/athlètes peuvent apporter leur propre équipement protecteur, ce dernier est bien ajusté (selon les instructions du fabricant), correctement porté, en bon état et adéquat pour l'usage personnel.
- 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 (selon les instructions du fabricant (p. ex. un seul doigt peut être inséré entre la jugulaire et le menton lorsque la jugulaire est attachée)).

Durant l'activité physique/la saison sportive/l'activité intra-muros les élèves/athlètes doivent être sensibilisés aux sujets suivants :

- Assister aux ateliers/séances d'information sur les commotions cérébrales pour l'activité/le sport en question.
- 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.
- 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/l'entraîneur/le surveillant après un coup, une chute ou une collision.

- Encourager ses coéquipiers/camarades de classe à signaler tout signe ou symptôme d'une commotion cérébrale et s'abstenir d'inciter les élèves/athlètes blessés à jouer.

Des exemples de stratégies/d'outils visant à informer les *élèves/athlètes* sur la prévention des commotions cérébrales :

- Avoir une rencontre avant de débiter l'activité ou la saison visant la sensibilisation aux commotions cérébrales.
- Fournit aux élèves/athlètes une liste de contrôle détaillée sur les stratégies de prévention.
- Affiche des renseignements sur les commotions cérébrales pour informer/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/casiers/classe/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/athlète qui fait partie d'une équipe scolaire ;
- Distribue et recueille un contrat ou un engagement concernant les commotions cérébrales (signé par l'élève/athlète et les parents/tuteurs).

Les élèves/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.

Avant le début de la saison sportive/l'année scolaire, 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.

Avant le début de la saison sportive/l'année scolaire les parents/tuteurs doivent être sensibilisés aux sujets suivants :

- 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 d'une commotion cérébrale.
- Les procédures du conseil scolaire concernant la prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrale.
- Les stratégies de prévention propres au sport en question.
- L'importance d'encourager les valeurs éthiques de franc jeu et de respect de l'adversaire.
- L'importance de déterminer si, lorsque les élèves/athlètes peuvent apporter leur propre équipement protecteur, ce dernier est bien ajusté (selon les instructions du fabricant), correctement porté, en bon état et adéquat pour l'usage personnel.

RESSOURCES

- Portail Ontario : www.Ontario.ca/comotions