

# RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE POTENTIELLE



Le rôle de l'entraîneur n'est pas de diagnostiquer une commotion cérébrale, mais de reconnaître qu'une commotion a pu se produire et de retirer immédiatement le participant d'une situation à risque. Utilisez l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 6 (CRT6) pour déterminer si un participant a subi une commotion et savoir comment bien réagir.

## Signaux d'alerte

Si un participant présente N'IMPORTE LEQUEL de ces symptômes après un impact à la tête ou au corps, il faut immédiatement le retirer de l'activité. Si aucun professionnel de la santé n'est disponible, appelez une ambulance pour une évaluation médicale d'urgence.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Convulsions
- Perte de vision ou vision double
- Perte de conscience
- Confusion ou détérioration de l'état de conscience
- Vomissements
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Agitation ou combativité grandissante
- Déformation visible du crâne
- Sensation de faiblesse, de picotement ou de brûlure dans les bras ou les jambes



## Signes et symptômes

Si vous n'observez pas de signaux d'alerte mais que vous soupçonnez une commotion cérébrale, retirez le participant de l'activité, surveillez l'apparition de symptômes ou signes visibles et recommandez-lui de consulter un professionnel de la santé.

### SYMPTÔMES

- Maux de tête ou « pression dans la tête »
- Nausées ou vomissements
- Somnolence, fatigue ou manque d'énergie
- Étourdissements
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Irritabilité ou émotivité inhabituelle
- Difficultés de concentration ou de mémorisation
- Sentiment de tristesse, de nervosité ou d'anxiété
- Sentiment d'être au ralenti ou dans un brouillard

### SIGNES VISIBLES

- Position étendue et immobile sur la surface de jeu
- Désorientation ou confusion
- Incapacité à bien répondre aux questions
- Regard vide ou absent
- Perte d'équilibre ou difficulté à marcher
- Blessure faciale après un traumatisme crânien
- Lenteur à se relever après un coup direct ou indirect à la tête
- Problèmes de coordination motrice ou mouvements lents et difficiles

## Lorsque vous retirez du jeu un participant soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale :

- Ne le laissez pas seul ni retourner seul chez lui, pendant au moins 1 à 2 heures. Respectez la règle de deux en veillant à ce que le participant soit toujours accompagné de deux adultes.
- Veillez à ce que le participant ne consomme pas d'alcool, de drogue ou de médicaments sur ordonnance.
- Veillez à ce que le participant ne conduise pas de véhicule à moteur avant d'avoir reçu l'autorisation d'un professionnel de la santé.



Programme  
national de  
certification des  
entraîneurs

Suivez le module de formation en ligne Prendre une tête d'avance en sport PNCE pour mieux comprendre les commotions cérébrales et connaître les recommandations en matière de prévention et de récupération. Pour obtenir d'autres renseignements, ressources et outils, visitez [coach.ca/commotion-cerebrale](http://coach.ca/commotion-cerebrale)

**coach.ca**  
Coaching Association of Canada  
Association canadienne des entraîneurs