

# PRÉVENIR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

En tant qu'entraîneur, vous pouvez jouer un rôle important en aidant les participants à éviter les commotions :

## Politique, règles et respect

- Vérifiez qu'une politique et un plan de gestion des commotions cérébrales sont établis et clairement communiqués aux participants et aux parents ou tuteurs.
- Le respect des règles du sport réduit le risque de blessure. Donnez l'exemple en respectant les règles, même lorsqu'elles ne sont pas en votre faveur.

## Milieu sportif

- Fournissez un équipement adéquat.
- Vérifiez toujours l'état physique de l'aire d'entraînement ou de compétition afin de déceler tout risque potentiel.
- Soyez préparé en élaborant un plan d'action d'urgence.

## Éducation

- Présentez et rappelez aux participants les signes et symptômes d'une commotion.
- Créez un environnement sportif fondé sur la confiance et une communication ouverte afin que les participants se sentent à l'aise de vous aviser de tout signe ou symptôme.

## Stratégies d'entraînement

- Incorporez l'entraînement neuromusculaire aux exercices d'échauffement pour réduire le risque de blessures en tout genre, y compris les commotions cérébrales.
- Veillez à ce que les participants qui se remettent d'une commotion cérébrale suivent une stratégie de retour au sport.



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)

