

RETOUR AU SPORT

Les entraîneurs doivent offrir un environnement sécuritaire aux participants pour permettre leur retour graduel au sport et à leurs activités quotidiennes après une commotion cérébrale. Une stratégie de retour au sport doit être mise au point en respectant les recommandations d'un professionnel de la santé.

Lors de l'application d'une stratégie de retour au sport :

- Explorez avec le participant différentes manières de le garder impliqué dans l'équipe avant son retour au sport, que ce soit en notant les statistiques, en enregistrant ou visionnant des vidéos ou en participant à des activités sociales.
- Déterminez les activités et les exercices d'habileté que le participant peut réaliser en toute sécurité à chaque étape de la stratégie de retour au sport.
- Encouragez le participant à discuter des difficultés qu'il rencontre avec ses parents ou tuteurs, enseignants et professionnels de la santé.
- Évaluez les progrès du participant et consultez un professionnel de la santé si les symptômes réapparaissent après l'autorisation médicale.

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