



## ROWING CANADA AVIRON

# POLITIQUE ET PROCÉDURES EN MATIÈRE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Titre de la politique	Politique et procédures en matière de gestion des commotions cérébrales
Date d'entrée en vigueur	8 mai 2021
Date de la dernière révision	S.O.
Date prévue de révision	
Remplace et/ou modifie	S.O.
Approbation et date	Conseil de RCA, le 8 mai 2021
Annexes à la politique	Annexe A - Lignes directrices en matière de sensibilisation et d'éducation aux commotions cérébrales; Annexe B - Outil d'identification des commotions cérébrales 5; Annexe C - Protocole de retour à l'aviron

### Table des matières

Objectif.....	2
Portée et application.....	2
Énoncé de politique.....	2
Responsabilités .....	3
Procédures .....	3
Annexe A - Guides de sensibilisation et d'éducation aux commotions cérébrales .....	8
Annexe B - Outil d'identification des commotions cérébrales 5.....	9
Annexe C - Plan de gestion des commotions cérébrales pour le retour à l'aviron.....	10

## Objectif

La santé et le bien-être de toutes les personnes impliquées dans le sport de l'aviron sont toujours au premier plan des efforts de Rowing Canada Aviron. Cette politique de gestion des commotions cérébrales et les procédures qui s'y rapportent fournissent des lignes directrices quant à la façon dont l'éducation et la gestion des commotions cérébrales devraient être abordées à tous les niveaux de l'aviron au Canada. La politique porte sur quatre domaines clés, à savoir, la prévention et la sensibilisation, l'identification et le retrait, l'évaluation et le retour à l'aviron. Celle-ci vise à garantir que toute personne pratiquant l'aviron et présumée avoir subi une commotion cérébrale reçoive des soins appropriés en temps utile et une prise en charge adéquate lui permettant de reprendre l'aviron en toute sécurité. Ce protocole ne peut pas aborder tous les scénarios cliniques possibles qui peuvent survenir dans le cadre d'activités liées au sport. L'objectif est de fournir des éléments critiques basés sur les dernières preuves et le consensus actuel des experts.

*(Notez que cette politique est conçue pour soutenir les lignes directrices sur les commotions cérébrales liées au sport élaborées par À nous le podium pour les athlètes de haut niveau, disponibles ici*

*<https://www.anouslepodium.org/getattachment/Initiatives/Sport-Science-Innovation/2018-COPSI-Network-Concussion-Guidelines/2018-COPSI-Network-Concussion-Guidelines-FR.pdf.aspx>, ainsi que pour soutenir la législation provinciale régissant les commotions cérébrales dans diverses régions du Canada.)*

## Portée et application

La présente politique s'applique à tous les membres et participants de RCA, y compris, mais sans s'y limiter, les entraîneurs, les officiels, les arbitres, les athlètes (y compris les athlètes qui s'entraînent dans un camp/centre d'entraînement de l'équipe nationale et ceux qui sont sélectionnés pour l'équipe nationale), les gérants d'équipe et le personnel d'équipe, les organisateurs de régates, les gestionnaires, les bénévoles, le personnel et les entrepreneurs de RCA.

Il incombe aux membres de RCA (associations provinciales, clubs et associations spéciales) d'établir leurs propres règles et procédures de gestion des commotions cérébrales en tenant compte de la législation provinciale et régionale de leur territoire de compétence qui s'appliquera aux activités, programmes et événements régis par leurs organismes respectifs. RCA fournit toutefois cette politique et cette procédure comme norme minimale pour le sport de l'aviron au Canada.

## Énoncé de politique

Si un athlète présente l'un des signes d'alertes indiqués par l'*Outil d'identification des commotions cérébrales 5*, un traumatisme crânien ou vertébral plus grave doit être présumé et une évaluation médicale d'urgence doit être effectuée. Nous sommes conscients de la gravité potentielle d'un traumatisme crânien et de l'engagement et de l'intention qui sous-tendent la recherche pour gérer les commotions cérébrales. Nous sommes engagés à éduquer les personnes impliquées dans l'aviron au Canada, à sensibiliser les gens afin de prévenir les blessures et à gérer de manière appropriée les commotions cérébrales présumées ou diagnostiquées.

La politique en matière de commotions cérébrales de RCA prévoit les mesures suivantes concernant les commotions cérébrales :

1. Engagement à accroître la sensibilisation à ce que sont les commotions cérébrales et au potentiel de complications graves.

2. Mise en œuvre de procédures et de formations qui favorisent les actions préventives qui contribuent à réduire le nombre de commotions cérébrales.
3. Fournir des procédures qui aident les entraîneurs, les bénévoles, les arbitres et les athlètes à identifier et à retirer rapidement des activités toute personne présumée avoir subi une commotion cérébrale.
4. S'assurer qu'après une présomption de commotion cérébrale, il existe des étapes claires que toutes les parties doivent suivre avant le retour au sport afin de garantir que la santé à long terme de la personne est prioritaire.

## Responsabilités

La coopération et le soutien de toute la communauté de l'aviron, y compris, mais sans s'y limiter, les athlètes (y compris les athlètes qui s'entraînent dans un camp/centre d'entraînement de l'équipe nationale et ceux qui sont sélectionnés pour l'équipe nationale), les entraîneurs, les arbitres, les officiels, les gérants d'équipe et le personnel d'équipe, les organisateurs de régates, les gestionnaires, les bénévoles et le personnel de RCA sont nécessaires pour que cette politique soit efficace.

Les athlètes doivent être ouverts et honnêtes en ce qui concerne leur santé. Les entraîneurs, de par leur formation et leur rôle, ont la responsabilité particulière de soutenir les athlètes dans l'identification des commotions cérébrales potentielles et de les aider à gérer de manière appropriée leur retour à l'aviron, en priorisant toujours sur la santé à long terme de la personne.

## Procédures

### Prévention et sensibilisation

Avant la première pratique (sur l'eau ou sur terre) de chaque saison, chaque athlète (et son parent/tuteur s'il est considéré comme mineur) confirme auprès de son entraîneur et de l'organisme à laquelle il participe qu'il a examiné le guide en matière de commotions cérébrales qui lui a été fourni. (Liens vers tous les guides en matière de commotions cérébrales à l'annexe A)

Chaque année, tous les autres membres du personnel de l'aviron, tels que les entraîneurs, les arbitres et les gestionnaires, confirment à leur organisme qu'ils ont examiné le guide approprié en matière de commotions cérébrales.

Les leaders des communautés d'aviron cherchent activement des occasions de sensibiliser et d'éduquer les rameurs, leurs familles et toutes les autres parties prenantes du sport quant aux approches actuelles fondées sur des preuves qui peuvent prévenir les commotions et les formes plus graves de traumatismes crâniens et aider à identifier et à gérer un athlète présumé avoir subi une commotion cérébrale.

Les sessions éducatives comprennent des informations actualisées sur ce que sont les commotions cérébrales, la façon de reconnaître les commotions potentielles et les meilleures pratiques de prévention des commotions cérébrales en aviron. La formation comprend aussi le contenu de la politique en matière de commotions cérébrales, y compris les rôles et les responsabilités dans l'identification et le retrait des personnes impliquées dans une situation qui pourrait potentiellement entraîner une commotion cérébrale ou des personnes qui ont subi une commotion cérébrale.

Pendant les entraînements et les programmes, les entraîneurs rappellent aux participants la nécessité de faire attention autour des quais et des hangars à embarcations, ainsi que

pendant le déplacement et la mise en place des embarcations, en s'assurant aussi que tout fonctionne correctement. Des rappels constants aux participants pour qu'ils soient conscients des situations potentielles où des traumatismes crâniens pourraient survenir contribuent à la sensibilisation et à la prévention des commotions cérébrales.

Les athlètes ou autres personnes qui adoptent un comportement dangereux ou imprudent qui pourrait potentiellement créer un risque élevé de commotion cérébrale sont soumis à des mesures disciplinaires comme décrit dans le *Code de conduite* de RCA.

### Identification et retrait

Toutes les parties prenantes du sport, y compris les athlètes, les parents, les entraîneurs, les arbitres, les officiels, les gestionnaires et les professionnels de la santé agréés, sont responsables de l'identification, du retrait et du signalement des athlètes qui peuvent présenter des signes visuels d'une blessure à la tête ou qui signalent des symptômes liés à une commotion cérébrale.

Une commotion cérébrale doit être présumée :

- chez tout athlète qui subit un impact important à la tête, au visage, au cou, au corps ou à son embarcation et qui présente *TOUT* signe visuel d'une commotion cérébrale présumée ou qui rapporte *TOUT* symptôme d'une commotion cérébrale présumée comme détaillé dans l'*Outil d'identification des commotions cérébrales* (Annexe B).
- si un athlète signale *TOUT* symptôme de commotion à l'un de ses camarades, à ses parents, aux arbitres ou aux entraîneurs ou si quelqu'un est témoin qu'un athlète présente l'un des signes visuels de commotion.

Dans certains cas, un athlète peut présenter des signes ou des symptômes d'une blessure plus grave à la tête ou à la colonne vertébrale, notamment des convulsions, une aggravation des maux de tête, des vomissements ou une forte douleur au cou. Si un athlète présente l'un des signes d'alertes indiqués par l'*Outil d'identification des commotions cérébrales 5*, un traumatisme crânien ou vertébral plus grave doit être présumé et une évaluation médicale d'urgence doit être effectuée. En cas de signes et de symptômes d'une commotion cérébrale, les procédures d'urgence seront immédiatement appliquées, conjointement au plan d'action d'urgence de l'établissement.

Si une personne subit une blessure où il est possible qu'il y ait eu une force directe ou indirecte sur la tête, le cou, le visage ou le corps et qu'elle présente des signes ou des symptômes liés à une commotion cérébrale, elle est immédiatement retirée de l'activité et devra se reposer. Le personnel ou le bénévole chargé du programme ou de la pratique privilégie la prudence dans sa prise de décision.

En compétition, les athlètes, les entraîneurs, les arbitres et les officiels de la régata ont tous la responsabilité de communiquer ouvertement et honnêtement sur les situations où il y a un impact significatif à la tête, au visage, au cou, au corps ou à leur embarcation. Si une situation nécessite une sensibilisation à une commotion cérébrale potentielle, l'entraîneur communique avec l'athlète, les arbitres et les officiels de la régata (et les parents/tuteurs, le cas échéant). L'entraîneur présent à la compétition décide pour son athlète s'il peut continuer en fonction de la présomption d'une commotion cérébrale, comme décrit ci-dessus. En vertu de la politique en matière de commotions cérébrales de RCA, tous les rameurs doivent convenir de l'autorité de leur entraîneur sur place dans la prise de décision concernant leur retrait de l'activité.

Nous reconnaissons que les symptômes peuvent ne pas apparaître immédiatement et que les commotions cérébrales peuvent se produire dans de nombreuses situations différentes.

Dans le cas d'une commotion cérébrale potentielle, la personne peut ne pas être en état de s'évaluer ou de prendre les décisions appropriées.

Pour les personnes de moins de 18 ans, toutes les commotions cérébrales présumées ou les situations survenues qui pourraient potentiellement entraîner une commotion cérébrale sont signalées au tuteur. Le tuteur doit surveiller l'apparition de tout signe ou symptôme ultérieur chez la personne pendant les 72 heures suivantes.

De plus, au moment du retrait, chaque personne, et son parent/tuteur, s'il s'agit d'un mineur, reçoit un document détaillant la procédure de RCA en matière de commotions cérébrales quant au retrait du sport et au retour au sport. Un rappel est fait aux participants qu'ils sont tenus de divulguer tout diagnostic de commotion cérébrale à tout autre organisme sportif auquel ils sont inscrits et/ou à leur école.

(De plus amples informations quant aux signes et aux symptômes d'une commotion cérébrale ainsi qu'aux mesures appropriées à prendre peuvent être trouvées dans les ressources sur les commotions cérébrales fournies aux entraîneurs, aux instructeurs, aux parents et aux athlètes aux liens disponibles dans les annexes A et dans *'Outil d'identification des commotions cérébrales 5* situé dans l'annexe B de la présente politique).

### Évaluation

Toute personne chez qui l'on présume une commotion cérébrale, quel que soit son âge, est immédiatement orientée vers un médecin (ou une infirmière praticienne) pour une évaluation médicale et l'athlète ne peut pas retourner au jeu avant d'avoir reçu une autorisation médicale.

Notez que si un professionnel de la santé agréé et expérimenté dans le diagnostic et la gestion des commotions cérébrales est présent et fournit une couverture médicale pour l'activité d'aviron, il peut déterminer qu'il n'y a pas eu de commotion cérébrale sur la base des résultats de l'évaluation médicale sur les lignes de côté. Dans ces cas, l'athlète peut retourner à l'entraînement ou à la régata, mais cela doit être clairement communiqué aux entraîneurs. L'apparition de symptômes ultérieurs doit être surveillée chez tous les rameurs qui ont été autorisés à reprendre l'aviron. Si l'athlète développe des symptômes ultérieurs, il doit être retiré de l'activité et subir une autre évaluation médicale par un médecin ou une infirmière praticienne.

Si l'athlète est un jeune, considéré comme mineur, qu'il n'y a AUCUN signe visuel de commotion et que l'athlète ne rapporte AUCUN symptôme de commotion, l'athlète peut retourner au jeu, mais doit être surveillé pour toute apparition ultérieure de symptômes.

### Divulgence du participant

Si une personne révèle, ou si les entraîneurs/arbitres/gestionnaires apprennent, par quelque moyen que ce soit, qu'une personne a subi une commotion cérébrale possible dans le cadre d'autres activités, elle ne peut pas participer aux activités d'aviron. La découverte ou la divulgation d'une commotion cérébrale présumée est signalée par le biais d'un formulaire de divulgation de l'athlète, conformément aux procédures de signalement des incidents.

Tout participant inscrit qui ne divulgue pas une possible commotion cérébrale en tant que problème médical peut faire l'objet de mesures disciplinaires telles que décrites dans le *Code de conduite* de RCA. (Article 9 b, sous-alinéa iv).

Le retour de la personne aux activités d'aviron est traité de la même manière que celui des personnes qui subissent des commotions cérébrales pendant les activités d'aviron.

## Signalement

Un formulaire de rapport d'incident est rempli dans le cas de tout incident entraînant une blessure ou un retrait de l'activité. Ceux-ci doivent être soumis conformément aux lignes directrices de sécurité de RCA et aux procédures d'urgence de l'établissement hôte.

L'entraîneur conserve une copie du rapport et le mettra à jour pour documenter la progression de l'athlète vers le retour au sport en informant régulièrement l'organisme auprès duquel la personne est inscrite jusqu'à ce que l'incident soit clos avec la réception d'une autorisation médicale qui sera ajoutée au rapport et classée en toute sécurité. À l'occasion de la documentation de l'incident et de son suivi, la confidentialité et la vie privée de la personne concernée sont honorées et respectées.

## Retour à l'aviron

S'il est retiré de l'aviron en raison d'une commotion cérébrale présumée, l'athlète peut y retourner une fois qu'il a confirmé à l'entraîneur qu'il a subi une évaluation par un médecin ou une infirmière praticienne et qu'il n'a pas été diagnostiqué comme ayant une commotion cérébrale.

Les athlètes chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée doivent recevoir une éducation quant aux signes et aux symptômes de commotion cérébrale, aux stratégies de gestion de leurs symptômes, aux risques de reprendre le sport sans autorisation médicale et aux recommandations concernant un retour progressif à l'école et aux activités sportives. Les athlètes diagnostiqués avec une commotion cérébrale doivent être pris en charge conformément à leur stratégie personnalisée de retour à l'école et de retour au sport sous la supervision d'un médecin ou d'une infirmière praticienne. RCA a élaboré un plan suggéré de retour au sport axé sur l'aviron. Tous les plans de retour sont des stratégies graduées visant à assurer la santé à long terme de la personne.

RCA s'engage à soutenir la personne dans son rétablissement. Pour les athlètes de tout niveau d'éducation, la stratégie de retour à l'apprentissage est prioritaire par rapport au retour au sport. Chaque personne impliquée dans des démarches éducatives doit se concentrer à entamer les éléments éducatifs intégrés à la stratégie de retour à l'aviron, l'objectif étant d'assurer leur retour en classe avant de passer à leur retour sur l'eau.

Avant qu'un participant ou un athlète ne soit autorisé à participer à une pratique ou à un programme d'aviron après avoir été diagnostiqué avec une commotion cérébrale, il doit soumettre une preuve écrite de l'autorisation médicale qui lui permet de retourner participer à une gamme complète d'activités physiques. Notez que si les symptômes post-commotion incluent des étourdissements (vertiges) ou d'autres symptômes liés à l'équilibre, le retour à l'eau doit être retardé et géré par un médecin expérimenté dans le traitement des commotions cérébrales.

L'autorisation écrite doit être fournie par un médecin ou une infirmière praticienne et soumise à leur entraîneur ou à un gestionnaire de l'organisme. L'autorisation est classée avec la copie originale du rapport d'incident ou de la divulgation de l'athlète. En raison de l'imprévisibilité des conditions aquatiques, ceux-ci ne peuvent reprendre leurs activités sur l'eau qu'après avoir obtenu l'autorisation médicale de reprendre leurs activités d'entraînement normales. (Étape 5 de la stratégie normale de retour au sport figurant à l'annexe C).

Une fois l'autorisation obtenue, les entraîneurs augmentent progressivement le niveau d'activité afin de faire progresser lentement la personne. Il s'agit notamment de s'assurer

que le retour sur l'eau se déroule dans des conditions météorologiques clémentes et de commencer avec des embarcations à équipage ou des embarcations équipées de pontons stabilisateurs. La compétition (étape 6) n'est autorisée qu'après avoir démontré qu'il n'y a pas eu de symptômes pendant un minimum de deux entraînements sur l'eau dans des conditions variées. (Le temps nécessaire pour réaliser cette activité peut dépendre des conditions météorologiques sur place. L'entraîneur travaille avec la personne en se concentrant sur une progression personnalisée, la santé à long terme de la personne étant la priorité.)

## Annexe A - Guides de sensibilisation et d'éducation aux commotions cérébrales

### Guide des commotions cérébrales pour les athlètes

English <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Concussion-Guide-for-Athletes.pdf>

Français <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Guide-sur-les-commotions-cerebrales-pour-les-athletes-UA.pdf>

### Guide des commotions cérébrales pour les parents et les soignants

Anglais <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Concussion-Guide-for-Parents-and-Caregivers.pdf>

French <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-Parents-UA.pdf>

### Guide des commotions cérébrales pour les entraîneurs. Formateurs et officiels

Anglais <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Concussion-Guide-for-Coaches-and-Trainers.pdf>

French <https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-Entraîneurs-UA.pdf>

### Résidents de l'Ontario

Ressources pour les participants de 15 ans et plus

[Ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales du ministère des Industries du patrimoine, du sport, du tourisme et de la culture \(livret\)- 15 ans et plus](#)

[Sensibilisation aux commotions cérébrales pour les 15 ans et plus \(vidéo\) - 15 ans et plus](#)

[Ressource de sensibilisation aux commotions cérébrales - Module virtuel - 15 ans et plus](#)

*Notons qu'en Ontario, les documents de sensibilisation aux commotions cérébrales doivent être les ressources fournies par le ministère des Industries du patrimoine, du sport, du tourisme et de la culture*



## Annexe B - Outil d'identification des commotions cérébrales 5

### Outil de reconnaissance des commotions cérébrales®

Pour faciliter le dépistage des commotions cérébrales chez les enfants, les adolescents et les adultes



Avec l'appui de

#### RECONNAÎTRE ET RETIRER

Un impact à la tête peut engendrer une lésion cérébrale grave et potentiellement mortelle. L'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 (CR5) sert au dépistage des commotions cérébrales présumées. Il n'est pas conçu pour établir un diagnostic de commotion cérébrale.

#### ÉTAPE 1 : SIGNAUX D'ALARME – APPELEZ UNE AMBULANCE

Devient toute inquiétude à la suite d'une blessure, y compris si L'UN OU L'AUTRE des signaux suivants sont observés ou si des plaintes sont soulevées, le joueur doit immédiatement être retiré du jeu, du match ou de l'activité de manière sécuritaire. ST n'y a aucun professionnel de la santé sur place, appelez une ambulance pour une évaluation médicale d'urgence.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Maux de tête sévères ou étourdissant
- Vision double
- Chocs épileptiques ou convulsions
- Faiblesse ou sensation de fourmillement ou de brûlement dans les bras ou les jambes
- Pertes de conscience
- Décoloration de l'état de conscience
- Vomitements
- Agitation ou agressivité excessive

**N'oubliez pas :**

- Les principes de base des premiers soins (dangere, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être respectés.
- Évitez de déplacer l'athlète. (Normis, les mouvements nécessaires pour la gestion des voies respiratoires) et vous n'êtes pas formé pour le faire...
- L'examen pour détecter la présence d'une blessure à la nuque épineuse est un aspect essentiel de l'évaluation initiale sur place. Ne retirez pas un casque ou tout autre équipement si vous n'êtes pas formé pour le faire de manière sécuritaire.

#### ÉTAPE 2 : SIGNES VISIBLES

Voici certains indices visuels pouvant indiquer une commotion cérébrale :

- Couché de façon irrégulière sur la surface de jeu
- Désorientation ou confusion aux questions
- Lent à se relever après un impact direct ou indirect à la tête
- Regard ou expression vides
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, mouvements lents et laborieux
- Blessure au visage à la suite d'un impact à la tête

© Concussion In Sport Group 2017

#### ÉTAPE 3 : SYMPTÔMES

• Mal de tête	• Vision brouillée	• Emotivité accrue	• Problèmes de concentration
• « Pression dans le crâne »	• Sensibilité à la lumière	• Irritabilité accrue	
• Problèmes d'équilibre	• Sensibilité au bruit	• Tristesse	• Problèmes de mémoire
• Nausées ou vomissements	• Fatigue ou manque d'énergie	• Nervosité ou anxiété	• Sensation d'être au ralenti
• Somnolence	• Sensation de « ne pas être dans son assiette »	• Douleur au cou	• Sensation d'être « dans le brouillard »
• Étourdissements			

#### ÉTAPE 4 : ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE

(CHEZ LES ATHLÈTES DE PLUS DE 12 ANS)

Une incapacité à répondre correctement à l'une ou l'autre de ces questions (adaptées au sport donné) indique une commotion cérébrale potentielle

• Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui?	• Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière ou au dernier match?
• À quelle mi-temps sommes-nous?	• Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match?
• Qui a marqué en dernier dans ce match?	

#### Les athlètes ayant potentiellement subi une commotion doivent éviter :

- d'être laissés seuls initialement (pendant au moins les deux premières heures);
- de consommer de l'alcool;
- de consommer des drogues à des fins récréatives ou des médicaments d'ordonnance;
- de rentrer chez eux par eux-mêmes; ils doivent être accompagnés par un adulte responsable;
- de conduire un véhicule avant d'avoir reçu l'autorisation de le faire d'un professionnel de la santé.

Cet outil peut être copié librement sous sa forme actuelle afin d'être distribué à des personnes, à des équipes, à des groupes ou à des organisations. Toute révision ou reproduction sous forme numérique nécessite l'approbation du Concussion In Sport Group. Il ne doit pas être modifié, renommé ni vendu à des fins commerciales.

© Concussion In Sport Group 2017

## Annexe C - Plan de gestion des commotions cérébrales pour le retour à l'aviron

Une commotion cérébrale est un événement grave, mais vous pouvez vous remettre complètement d'une telle blessure si le cerveau a suffisamment de temps pour se reposer et récupérer. Le retour à des activités normales, y compris la pratique d'un sport, est un processus par étapes qui exige patience, attention et prudence. Chaque étape doit durer **au minimum un jour**, mais peut durer plus longtemps, selon l'athlète et sa situation distincte. Le début du retour à l'aviron et la progression entre les étapes ne peuvent avoir lieu que si l'athlète ne présente aucun symptôme. Un médecin, de préférence un médecin expérimenté dans la gestion des commotions cérébrales, doit être consulté avant d'entamer le processus de retour par étapes. Si les symptômes réapparaissent à n'importe quelle étape, revenir à l'étape précédente jusqu'à ce tout symptôme disparaisse pendant au moins 24 heures.

### **ÉTAPE 1 : Activité limitée par les symptômes - objectif : réintroduction progressive de l'activité**

Après une courte période initiale de repos de 24 à 48 heures, des activités cognitives et physiques légères (telles que des activités quotidiennes et des tâches ménagères légères) peuvent être entreprises, à condition qu'elles n'aggravent pas les symptômes.

### **ÉTAPE 2 : Exercice aérobique léger - objectif : augmentation du rythme cardiaque**

Des activités telles que la marche ou le vélo stationnaire. L'athlète doit être supervisé par une personne qui peut aider à surveiller les symptômes et les signes. Pas d'entraînement à la force ou à l'endurance. La durée et l'intensité de l'exercice d'aérobique peuvent être progressivement augmentées au fil du temps si aucun symptôme ou signe ne réapparaît pendant l'exercice ou le lendemain.

**Symptômes?** Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

**Pas de symptômes?** Passer à l'étape 3 après 24 heures.

### **ÉTAPE 3 : Entraînement cardiorespiratoire diversifié - objectif : augmentation du mouvement**

Des activités telles qu'une course légère ou des exercices légers de résistance au poids du corps peuvent commencer à l'étape 3. Il ne doit pas y avoir de contact corporel ou d'autre mouvement brusque, par exemple faire un arrêt soudain ou frapper une balle de baseball.

**Symptômes?** Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

**Pas de symptômes?** Passer à l'étape 4 après 24 heures.

### **ÉTAPE 4 : Entraînement cardiorespiratoire progressif avec défis cognitifs accrus - objectif : exercice, coordination et réflexion accrue**

Des activités telles que l'aviron en salle et l'entraînement à la résistance peuvent être ajoutées aux activités des étapes précédentes.

**Symptômes?** Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

**Pas de symptômes?** Le temps nécessaire pour progresser varie en fonction de la gravité de la commotion et de l'athlète.

**Ne passer à l'étape 5 qu'après avoir obtenu une autorisation médicale écrite**

### **ÉTAPE 5 : Pratique sur l'eau après autorisation - objectif : restauration de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par le personnel d'entraînement**

Les entraîneurs permettront le retour à l'eau dans des conditions progressivement plus difficiles. Commencer les activités nautiques dans une embarcation à équipage ou une embarcation avec des pontons stabilisateurs.

**Symptômes?** Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

**Pas de symptômes?** Passer à l'étape 6 après au moins deux situations sur l'eau sans symptômes.

### **ÉTAPE 6 : Compétition**

Retour au sport avec des activités normales

*\*\* Document de Parachute Canada ([parachutecanada.org/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/](http://parachutecanada.org/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/)) révisé le 11 novembre 2019 avec des ajouts spécifiques à l'aviron.*