

Responsable de l'application du protocole et  
de la fiche de suivi

---

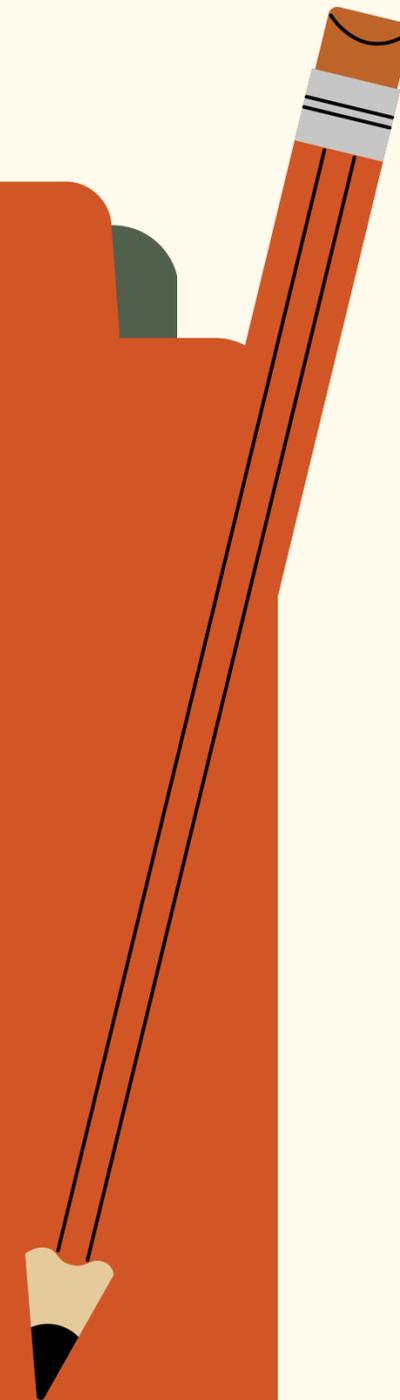
# COMMOTION CÉRÉBRALE

---

Mise à jour des informations  
Printemps 2023



**LOISIR et SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT



## Fonctions de la personne responsable de l'application du protocole de gestion des commotions cérébrales



1

Prendre connaissance du protocole de gestion des commotions cérébrales et de la fiche de suivi.

2

Informez la direction, le personnel et les parents concernés par un cas de commotion cérébrale. Assurez-vous que les parents ont en leur possession la fiche de suivi pour qu'ils puissent connaître l'ensemble de la démarche proposée et suivre les étapes de reprise des activités. Il revient aux parents de l'élève de faire les démarches nécessaires pour obtenir les soins appropriés. Ils ont également la responsabilité d'informer les divers milieux, comme l'établissement scolaire, les organisations de loisir ou de sport qui ne relèvent pas du milieu scolaire et le réseau de la santé, de l'état de santé de leur enfant.

## Fonctions de la personne responsable de l'application du protocole de gestion des commotions cérébrales (suite)



3

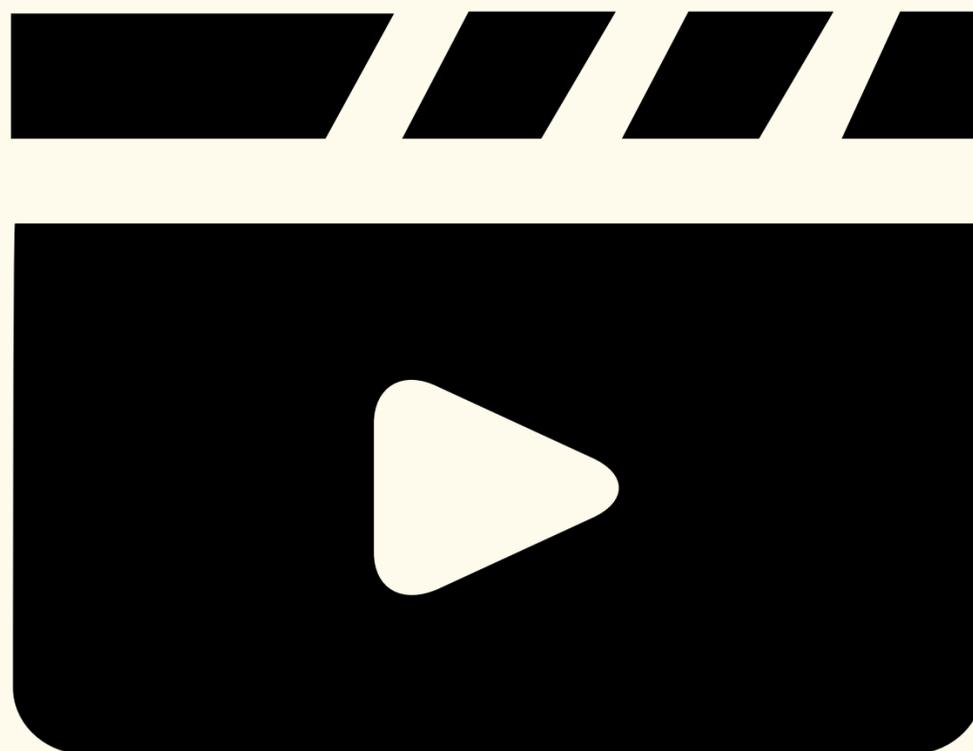
Lorsqu'un élève ayant subi une commotion cérébrale revient en classe, vous devez informer le personnel, le responsable des sports s'il s'agit d'un élève-athlète, les enseignants, de même que les éducateurs.

4

Coordonner les actions du personnel selon la procédure de reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives présentée sur la fiche de suivi ou, le cas échéant, selon l'avis médical obtenu des parents.



# **VIDÉO EXPLICATIVE DU PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES**



# PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



**LOISIR et SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT

# FICHE DE SUIVI

**FICHE DE SUIVI - PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES - 2019**

Cette fiche permet de consigner l'information à transmettre au participant, aux parents, aux organisations scolaires et sportives et au réseau de la santé. Elle ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et ne remplace pas un avis médical. \*\*\* Pour des précisions sur l'utilisation de la fiche de suivi, se référer à la section 5.3 du protocole ainsi qu'à la note explicative concernant des précisions sur la prise en charge par un professionnel de la santé.

DATE DE L'INCIDENT: \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_ ÂGE: \_\_\_\_\_

**1. DÉTECTION**

Bénévoles du participant, ne jamais le laisser seul et le diriger vers la personne désignée pour la vérification des symptômes.

En présence de signaux d'alerte, remplir la section des signaux d'alerte ET LA SECTION DES SYMPTÔMES.

En présence de symptômes (évaluation médicale la plus tôt possible pour un diagnostic), remplir la section des symptômes.

En l'absence de symptômes, informer le participant préalablement en raison: d'un impact ou d'un mouvement brusque de la tête; d'un doute sur l'information obtenue; d'un historique de commotions cérébrales.

Informer le plus rapidement possible les parents d'un mineur.

Coordonnées de l'incident: \_\_\_\_\_

**2. PÉRIODE D'OBSERVATION**

N'a jamais présenté de symptômes depuis le retour, a refusé la période d'observation de 48 heures et peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de la reprise des activités DEMARCHE TERMINÉE.

A présenté ou présente des symptômes et doit amorcer immédiatement l'étape du repos total. REMPLIR LE VERSO DE LA FICHE DE SUIVI.

Québec

Votre gouvernement

\*Vidéo : Symptômes fréquents, signaux d'alerte et période de repos à observer

# CONSEILS POUR LA REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES

**CONSEILS POUR LA REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**1. PÉRIODE DE REPOS INITIAL**  
Après la période de repos initial, la reprise des activités intellectuelles (étapes 1 à 4) et des activités physiques (étapes 1 à 3) peut commencer, en même temps et de manière progressive, si elles ne provoquent pas une augmentation ou un retour des symptômes.

**2. SÉQUENCE OPTIMALE DE REPRISE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UN TCC**

REPOS INITIAL	ACTIVITÉS INTELLECTUELLES ET SPORTIVES
1. À DOMICILE (OU RESUME)	1. ACTIVITÉS TRÈS LÉGÈRES
2. REPRISE GRADUELLE À TEMPS PARTIEL	2. ACTIVITÉS AÉROBIQUES MODÉRÉES/LÉGÈRES
3. REPRISE À TEMPS PLEIN	3. EXERCICES INDIVIDUELS SPÉCIFIQUES
4. RETOUR COMPLET	4. ENTRAÎNEMENT PLUS EXIGEANT
	5. ENTRAÎNEMENT SANS RESTRICTION
	6. RETOUR À LA COMPÉTITION

**CONSEILS POUR UNE REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES**

**1. ACTIVITÉS À DOMICILE (OU RESUME)**  
- introduire graduellement des périodes d'activités intellectuelles de 15 à 20 minutes (ex. lecture, écriture, quiz, jeu vidéo et travail);  
- le passage à l'étape 2 devrait se faire dès que la condition le permet afin de limiter l'absence de l'école ou du travail.

**2. REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS STRUCTURÉES (ÉCOLE, TRAVAIL, LOISIRS) À TEMPS PARTIEL**  
- débiter par des demi-journées, puis augmenter graduellement la durée;  
- se retirer au besoin dans un endroit calme ou prendre des pauses pendant l'activité.

**3. REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES (ÉTAPES 1 À 4) ET DES ACTIVITÉS PHYSIQUES (ÉTAPES 1 À 3) PEUT COMMENCER, EN MÊME TEMPS ET DE MANIÈRE PROGRESSIVE, SI ELLES NE PROVOQUENT PAS UNE AUGMENTATION OU UN RETOUR DES SYMPTÔMES.**  
- Le rythme de progression doit être adapté à chaque personne et tenir compte du niveau d'activité antérieur et du niveau visé.  
- La présence de symptômes légers est normale pendant l'activité. La progression à travers les étapes peut se poursuivre graduellement en autant que ceux-ci augmentent pas.  
- En cas d'augmentation ou de retour des symptômes, prendre une journée de repos additionnelle avant de reprendre, plus graduellement, ces activités.  
- Il est suggéré de discuter avec un médecin ou avec les ressources spécialisées de sa région, de besoins d'évaluer une évaluation de la capacité à retourner au travail si les tâches liées à l'emploi représentent un risque potentiel pour soi ou pour les autres.

**CONSEILS POUR UNE REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**

**1. ACTIVITÉS TRÈS LÉGÈRES QUI AUGMENTENT PUS LES SYMPTÔMES**  
- reprendre des activités simples telles que la marche pendant 15 à 20 minutes (ex. marcher quelques minutes, ranger la cuisine, passer le balai).

**2. ACTIVITÉS AÉROBIQUES MODÉRÉES/LÉGÈRES**  
- augmenter légèrement le rythme de marche pour de courtes périodes de 20 à 30 minutes (ex. marche soutenue, vélo stationnaire).

**3. EXERCICES INDIVIDUELS SPÉCIFIQUES À L'ACTIVITÉ OU AU SPORT PRATIQUÉ**  
- augmenter graduellement l'intensité et la durée de l'activité;  
- commencer les exercices comprenant des mouvements spécifiques à l'activité (ex. quilles, vélo, lancer, dribbles).

**4. ENTRAÎNEMENT PLUS EXIGEANT**  
- les symptômes ont disparu à l'activité et au repos;  
- le retour complet aux activités intellectuelles sans mesures d'adaptation a été réalisé.

**5. EXERCICES DE RENFORCEMENT PLUS EXIGEANTS (ÉTAPES 1 OU 2) SANS COORDINATION**  
- commencer les exercices techniques nécessitant plus de concentration ou de coordination (ex. échanges en services de patin, exercices de chorégraphie, exercices de patin);  
- progresser vers une intensité élevée (ex. musculation, pelotage de la neige);  
- introduire les exercices en résistance (ex. saut, corde à sauter);  
- Pour les activités à risque de collision, chute ou contact, une autorisation médicale est requise avant de commencer l'étape 5.

**6. RETOUR À LA COMPÉTITION**  
- reprendre la compétition lorsqu'un entraînement complet sans restriction (étape 5) a été réalisé sans récurrence des symptômes dans les 24 heures suivant l'entraînement; demeurer vigilant quant à la réapparition de symptômes et reprendre l'étape précédente au besoin.

\*Vidéo: Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives

