



# TAEKWONDO CANADA

## Politique

# Protocole relatif aux commotions cérébrales

613-695-5425 | [info@taekwondo-canada.com](mailto:info@taekwondo-canada.com) | [taekwondo-canada.com](http://taekwondo-canada.com)

Maison du sport, 2451, promenade Riverside, Ottawa, Ontario, K1H 7X7

## Historique des révisions

Approuvé/revu/ révisé/abrogé	Date	Remarques

## Table des matières

<b>POLITIQUE</b> .....	<b>4</b>
<b>OBJECTIF</b> .....	<b>4</b>
<b>PORTÉE</b> .....	<b>4</b>
<b>DÉFINITIONS</b> .....	<b>4</b>
<b>PROCÉDURE</b> .....	<b>4</b>
5.1 <i>Éducation avant la compétition</i> .....	4
5.2.1 <i>Prévention de commotion cérébrale</i> .....	5
5.2.2 <i>Reconnaissance de traumatisme crânien</i> .....	6
5.3 <i>Examen médical sur place</i> .....	6
5.4 <i>Examen médical</i> .....	6
5.5 <i>Gestion de commotion cérébrale</i> .....	7
Stratégie de retour à l'école .....	7
Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo .....	8
5.6 <i>Soins multidisciplinaires de commotion cérébrale</i> .....	9
5.7 <i>Retour au sport</i> .....	9
5.8 <i>Surveillance/Suivi</i> .....	10
<b>ANNEXE A</b> .....	<b>11</b>
<i>Parcours de commotion cérébrale de Taekwondo Canada</i> .....	11
<b>ANNEXE B</b> .....	<b>12</b>
<i>Fiche de formation sur les commotions cérébrales pour l'avant-saison</i> .....	12
Qu'est-ce qu'une commotion? .....	12
Quelles sont les causes d'une commotion? .....	12
Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale? .....	12
Quels sont les symptômes d'une commotion? .....	12
Quels sont les signes d'une commotion? .....	12
Que faire si je soupçonne une commotion cérébrale? .....	12
Quand un athlète peut-il retourner à l'école et reprendre ses activités sportives? .....	13
Stratégie de retour à l'école .....	13
Stratégie de retour à un sport spécifique .....	13
<b>ANNEXE C</b> .....	<b>15</b>
<i>Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5</i> .....	15
<b>ANNEXE D</b> .....	<b>16</b>
<i>Certificat d'aptitude médicale</i> .....	16
<b>ANNEXE F</b> .....	<b>17</b>

*Stratégie de retour au sport propre au taekwondo* ..... 17

## POLITIQUE

1.1 Taekwondo Canada a élaboré la présente politique aux fins de donner un cadre à l'examen et à la gestion des athlètes qui semblent être victimes d'une commotion cérébrale dans le contexte de leur participation aux activités accréditées et organisées par Taekwondo Canada.

1.2 Un résumé du Protocole relatif aux commotions cérébrales de Taekwondo Canada est disponible dans le **Parcours de commotion cérébrale dans le sport de Taekwondo Canada (Annexe A)** annexé au présent document.

## OBJECTIF

2.1 Le protocole relatif aux commotions cérébrales dans la présente politique a été approuvé par Parachute Canada ([parachute.ca](http://parachute.ca)) et est harmonisé avec ses [Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport](#)

## PORTÉE

3.1 La présente politique est censée être utilisée par toutes les personnes qui participent aux activités accréditées et organisées par Taekwondo Canada. Il est recommandé que toutes les organisations-membres adoptent les mêmes politiques pour les événements qu'elles accueillent ou organisent.

## DÉFINITIONS

4.1 **Commotion cérébrale** : telle que définie par Parachute Canada ([parachute.ca](http://parachute.ca))

4.2 **Professionnel de la santé** : autorisé à exercer sa profession et en règle au Canada en vertu des statuts de son association professionnelle provinciale, incluant sans toutefois s'y limiter : thérapeutes de sport, physiothérapeutes, chiropraticiens, infirmières autorisées, etc.

4.3 **Médecin** : les médecins autorisés et en règle avec leur association professionnelle applicable, et qui ont les titres de compétence adéquats pour examiner les patients qui semblent être victimes d'une commotion cérébrale incluent : pédiatres, médecins de famille, médecins du sport, médecins urgentistes, docteurs en médecine interne, psychiatres, neurologues, et neurochirurgiens.

## PROCÉDURE

### 5.1 Éducation avant la compétition

Même si, aux années récentes, le monde sportif a commencé à prendre conscience des risques et des effets des commotions cérébrales, il reste encore du chemin à faire dans les efforts de sensibilisation et d'éducation à propos des commotions cérébrales. Pour optimiser la prévention et la gestion de commotions cérébrales, il faut éduquer et sensibiliser au moins annuellement tous les intervenants dans le sport (athlètes, parents, entraîneurs, officiels, soigneurs, professionnels de la santé diplômés) sur les approches courantes, fondées sur les données probantes, de prévention de commotion cérébrale et des traumatismes crâniens plus graves, et sur les moyens d'identifier et de gérer une présumée commotion cérébrale chez un athlète.

Les ressources éducatives de commotion cérébrale disponibles au site web de Taekwondo Canada incluent des renseignements sur :

- La définition de commotion cérébrale
- Les mécanismes possibles qui donnent lieu à une blessure
- Les signes et symptômes communs
- Les démarches pouvant être prises afin de prévenir l'occurrence de commotions cérébrales et d'autres blessures dans le sport
- Les démarches à prendre lorsqu'un athlète aurait subi une commotion cérébrale ou un traumatisme crânien plus grave
- Les démarches à prendre pour s'assurer qu'un examen médical adéquat est effectué
- *Les stratégies de Retour à l'école et de Retour au sport*

ET

- Les exigences se rapportant à l'autorisation médicale de retour au sport

**Qui** : il est attendu que les athlètes, parents, entraîneurs, officiels, soigneurs, professionnels de la santé diplômés examinent ces renseignements affichés au site web de Taekwondo Canada en amont de chaque événement accrédité ou organisé par Taekwondo Canada.

**Comment** : les formulaires de participation aux événements accrédités ou organisés par Taekwondo Canada doivent inclure une case à cocher pour confirmer que tous les participants ont examiné cette information avant de s'inscrire à un événement.

### 5.2.1 Prévention de commotion cérébrale

L'incidence de commotions cérébrales peut être atténuée par la bonne application de stratégies de prévention, incluant :

- Limiter les contacts physiques durant les entraînements et les compétitions, particulièrement parmi les participants plus jeunes
- Modifier les règles afin de limiter l'emploi de certains exercices ou techniques, pour aider à réduire le risque de blessure
- Vérifier régulièrement les équipements. Vérifier le bon ajustement et le bon état des équipements, les ranger convenablement, et les remplacer en fonction des consignes du fabricant
- Le franc-jeu et le respect des adversaires sont des valeurs éthiques qui devraient être mises de l'avant dans toutes les activités sportives, récréatives, et physiques

L'incidence de commotions cérébrales peut être atténuée en mettant en place les bonnes stratégies de prévention et en assurant que les entraîneurs, les officiels, les parents et les athlètes sont convenablement sensibilisés aux

commotions cérébrales, et que les politiques et procédures sont suivies en tout temps, et que les installations d'entraînement et de compétition sont aménagées convenablement et libres d'obstacles.

### 5.2.2 Reconnaissance de traumatisme crânien

Alors que le diagnostic officiel d'une commotion cérébrale doit se faire à la suite d'un examen médical, il incombe à tous les athlètes, parents, entraîneurs, officiels, soigneurs, et professionnels de la santé diplômés de reconnaître et de signaler les cas où un athlète démontre des signes visuels d'un traumatisme crânien ou fait état de symptômes d'une commotion cérébrale.

Il faut considérer la possibilité qu'une commotion cérébrale ait eu lieu :

- Chez quelque athlète que ce soit qui subit un impact important à la tête, au visage, au cou, ou au corps, et qui démontre N'IMPORTE LEQUEL des signes visuels qui indiquent la possibilité d'une commotion cérébrale, ou qui fait état de N'IMPORTE LEQUEL des symptômes d'une commotion cérébrale possible, tels que précisés dans l'***Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5 (Annexe C)***.
- Si un athlète fait état de N'IMPORTE LEQUEL des symptômes de commotion cérébrale à un de ses pairs, parents, entraîneurs, officiels, soigneurs, ou professionnels de la santé diplômés, ou si qui que ce soit observe un athlète qui démontre l'un ou l'autre des signes visuels d'une commotion cérébrale.

Dans certains cas, un athlète peut démontrer des signes ou des symptômes d'un traumatisme crânien ou d'une lésion à la colonne vertébrale, incluant convulsions, maux de tête aggravants, vomissements, ou douleurs au cou. Si un athlète démontre l'un ou l'autre des « signaux d'alarme » indiqués dans le document ***Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5***, il faut présumer un traumatisme crânien ou une lésion à la colonne vertébrale plus grave, auquel cas un examen médical d'urgence est de mise.

**Qui :** Les athlètes, parents, entraîneurs, officiels, soigneurs, et professionnels de la santé diplômés.

**Comment :** Si l'on soupçonne un traumatisme crânien, il est attendu que les athlètes, parents, entraîneurs, officiels, et soigneurs mettent en application l'***Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5*** dans le cas où il n'y aurait pas de professionnels de la santé diplômés immédiatement disponibles.

### 5.3 Examen médical sur place

Les événements accrédités ou organisés par Taekwondo Canada doivent prévoir la présence d'un médecin diplômé sur place pour la durée de l'évènement. Dépendamment de la gravité apparente de la blessure, l'examen initial peut être effectué par un autre professionnel de soins de santé diplômé qui est sur place et à proximité. Dans les cas où l'athlète a perdu conscience, ou qu'il est présumé que l'athlète souffre d'un traumatisme crânien ou une lésion à la colonne vertébrale plus grave, un médecin doit obligatoirement examiner l'athlète blessé. Si une blessure plus grave n'est pas présumée, l'athlète doit subir un examen médical à la ligne de touche ou un examen médical.

### 5.4 Examen médical

Aux fins d'assurer une évaluation complète des athlètes qui paraissent avoir subi une commotion cérébrale, l'examen médical doit écarter les autres diagnostics possibles de traumatisme crânien ou de lésion à la colonne vertébrale, doit écarter les conditions médicales et neurologiques qui peuvent présenter des symptômes pareils à ceux d'une commotion cérébrale, et doit baser le diagnostic de commotion cérébrale sur les antécédents et les

observations cliniques pertinents, l'examen physique, et l'administration de tests parallèles fondés sur les preuves, le cas échéant.

L'examen médical doit trancher si l'athlète reçoit ou non un diagnostic de commotion cérébrale. Il faut fournir aux athlètes qui reçoivent un diagnostic de commotion cérébrale une **Lettre d'examen médical (Annexe D)** attestant le diagnostic de commotion cérébrale. Pareillement, dans le cas des athlètes qui, à la suite de l'examen médical, ne reçoivent pas un diagnostic de commotion cérébrale, il faut fournir une *Lettre d'examen médical* indiquant qu'une commotion cérébrale n'a pas été détectée et que l'athlète peut reprendre ses activités scolaires, sportives, et de travail sans restriction.

**Qui :** Le médecin officiellement désigné à l'évènement accrédité ou organisé par Taekwondo Canada doit fournir la *Lettre d'examen médical*.

**Comment :** *Lettre d'examen médical (Annexe D)*

## 5.5 Gestion de commotion cérébrale

Lorsqu'un athlète a reçu un diagnostic de commotion cérébrale, il importe d'informer le(s) parent(s)/le tuteur de l'athlète si celui-ci est un mineur. Il faut fournir à tous les athlètes qui reçoivent un diagnostic de commotion cérébrale la lettre normalisée *Lettre d'examen médical* qui avise l'athlète, et ses parents/tuteurs dans le cas d'un athlète mineur, qu'il a reçu un diagnostic de commotion cérébrale et qu'il ne peut pas reprendre quelque activité que ce soit qui pose le risque de commotion cérébrale jusqu'à ce que l'athlète ait reçu l'autorisation d'un médecin pour le faire. Étant donné que la *Lettre d'examen médical* contient des renseignements personnels se rapportant à la santé de l'athlète, il incombe aux parents/tuteurs de l'athlète de fournir cette documentation aux entraîneurs, aux enseignants, ou aux employeurs de l'athlète. Il importe également que le médecin désigné fournisse cette information aux officiels de l'organisme de sport qui sont chargés de rendre compte des blessures et de faire un suivi des commotions cérébrales.

Les athlètes qui reçoivent un diagnostic de commotion cérébrale doivent être sensibilisés aux signes et symptômes de commotion cérébrale, aux stratégies pour gérer leurs symptômes, aux risques de reprendre le sport sans obtenir au préalable une autorisation médicale, et aux recommandations pour reprendre graduellement les activités scolaires et sportives. Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale doivent être encadrés conformément aux dispositions de la *Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo* et la *Stratégie de retour à l'école*, sous la supervision d'un médecin. Dans la mesure du possible, les athlètes devraient être encouragés à se faire encadrer par un thérapeute de sport ou un physiothérapeute désigné par Taekwondo Canada afin d'optimiser leur progression dans les étapes de la ***Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo (Annexe F)***. Une fois que l'athlète aura passé toutes les étapes de la *Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo* et de la *Stratégie de retour à l'école* et aura été jugé cliniquement rétabli de sa commotion cérébrale, le médecin peut déterminer que l'athlète peut reprendre complètement ses activités sportives, et lui délivrer un *Certificat d'aptitude médicale (Annexe D)*.

Les différentes étapes qui constituent la progression de *Retour à l'école* et de *Retour au sport* sont expliquées en plus de détail ci-dessous. Tel que précisé à la 1<sup>ère</sup> étape de la *Stratégie de retour au sport*, la réintroduction d'activités quotidiennes, scolaires, et de travail, sur la base de la *Stratégie de retour à l'école* doit obligatoirement précéder le déclenchement du processus de retour au sport.

### Stratégie de retour à l'école

Le tableau ci-dessous résume la *Stratégie de retour à l'école* qui devrait être utilisée pour aider les étudiants-athlètes, les parents, et le personnel enseignant à collaborer dans la gestion d'une reprise graduelle des activités scolaires. En fonction de la gravité et du type de symptômes, chaque étudiant-athlète progressera à un rythme qui



lui est propre. Si, à n'importe quelle étape de sa réadaptation, l'étudiant-athlète éprouve de nouveaux symptômes ou une aggravation des symptômes, il devrait reculer à l'étape précédente. Les athlètes sont encouragés à demander à leur école si celle-ci a mis en place un programme de retour à l'école spécifique à l'établissement, pour aider les étudiants-athlètes à reprendre graduellement leurs activités scolaires.

Étape	But	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne suscitent pas de symptômes chez l'étudiant-athlète	Activités typiques pendant la journée, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes (par exemple, lecture, clavardage, temps passé devant un écran). À commencer par des séances de 5-15 minutes; augmenter graduellement la longueur.	Une reprise graduelle des activités typiques
2	Activités scolaires	Devoirs, lectures, ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Développer la tolérance pour les activités cognitives
3	Retour à l'école à temps partiel	Une introduction graduelle de travaux scolaires. Cela pourrait devoir commencer par des journées scolaires partielles, ou un nombre accru de pauses au cours de la journée.	Augmenter graduellement les activités scolaires
4	Retour à l'école à temps plein	Progression graduelle	Reprise des activités d'apprentissage normales, et rattrapage des modules/contenus manqués

McCrory et al. (2017). Consensus statement on concussion in sport – the 5<sup>th</sup> international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.

### Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo ([Annexe F](#))

[Annexe F](#) présente le bilan d'une Stratégie de retour au sport qui devrait être utilisée pour aider les athlètes, entraîneurs, soigneurs, et professionnels de la santé à travailler ensemble pour encadrer la reprise graduelle des activités sportives par l'athlète. Une période de repos initiale de 24-48 heures est recommandée avant d'amorcer le processus de *Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo*. Au tout minimum, à chaque étape du processus, l'athlète doit passer une période de 24 heures sans aggravation de symptômes avant de passer à la phase suivante. Peu importe où il en est dans la progression, si l'athlète éprouve de nouveaux symptômes ou une aggravation des symptômes existants, il devrait reculer à l'étape précédente. Il est important que les étudiants-athlètes adolescents et adultes reprennent les activités scolaires à temps plein avant de passer en phase 5 et 6 de la *Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo*. Dans les sports à contact physique, il importe également que tous les victimes de commotion cérébrale soumettent à leur entraîneur un *Certificat d'aptitude médicale* avant de reprendre leurs activités au niveau d'intensité (de contact) normale.

Tout en reconnaissant que la World Taekwondo a ses propres règles en ce qui concerne les protocoles de commotion cérébrale et de retour à la compétition, les événements organisés par Taekwondo Canada exigent que les athlètes obtiennent une autorisation médicale, et celle-ci l'emporte sur les règles de la World Taekwondo dans le contexte des événements accrédités ou organisés par Taekwondo Canada.

McCrory et al. (2017). Consensus statement on concussion in sport – the 5<sup>th</sup> international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *British Journal of Sports Medicine*, 51(11), 838-847.

**Qui** : Médecin

**Comment** : *Stratégie de retour à l'école, Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo, Lettre d'examen médical*

## 5.6 Soins multidisciplinaires de commotion cérébrale

La plupart des athlètes qui subissent une commotion cérébrale lors de participer à un sport guériront complètement et seront en mesure de reprendre leurs activités scolaires et sportives normales dans un délai de 1-4 semaines après l'incident. En revanche, environ 15-30% des victimes de commotion cérébrale continueront d'éprouver des symptômes au-delà de ce délai. Le cas échéant, les personnes qui subissent des symptômes persistants de commotion cérébrale (>4 semaines pour les athlètes adolescents, >2 semaines pour les athlètes adultes) devraient se prévaloir des soins d'une clinique médicale multidisciplinaire se spécialisant en commotions cérébrales, avec un effectif de professionnels diplômés en traumatismes crâniens, incluant des experts en médecine du sport, neuropsychologie, physiothérapie, ergothérapie, neurologie, neurochirurgie, et médecine de réadaptation.

L'aiguillage vers une clinique multidisciplinaire devrait se faire au cas par cas, à la discrétion du médecin ou de l'infirmière praticienne de l'athlète. Si une clinique multidisciplinaire de commotions cérébrales n'est pas disponible, un aiguillage vers un médecin ayant une formation et une expérience clinique en commotions cérébrales (par exemple, un médecin de sport, un neurologue, ou un spécialiste en médecine de réadaptation) serait de mise aux fins d'élaborer un plan de traitement personnalisé. Dépendamment des symptômes de l'athlète, ce genre de traitement pourrait faire intervenir une variété de professionnels de la santé se spécialisant dans les différents domaines où un besoin ressort, en fonction des résultats de l'examen médical de l'athlète.

**Qui :** Équipe médicale multidisciplinaire, médecin ayant une formation et une expérience clinique en commotions cérébrales (par exemple, un médecin de sport, un neurologue, ou un spécialiste en médecine de réadaptation), professionnels de la santé diplômés.

## 5.7 Retour au sport

Les athlètes qui ont reçu un diagnostic de commotion cérébrale et qui ont passé avec succès toutes les étapes de leur *Stratégie de retour au sport spécifique au taekwondo* et leur *Stratégie de retour à l'école* peuvent se faire évaluer pour déterminer leur aptitude à reprendre leurs activités sportives normales. La décision définitive de donner une autorisation médicale à l'athlète pour reprendre sa routine sportive ordinaire doit se baser sur le jugement clinique du médecin, en tenant compte des antécédents médicaux de l'athlète, de son dossier clinique, des résultats de l'examen physique, et les résultats d'autres tests ou consultations cliniques, le cas échéant (par exemple, tests neuropsychologiques, imagerie diagnostique). Dans un sport à contact physique, avant de reprendre ses entraînements et ses compétitions à leur intensité usuelle, chaque athlète qui a reçu un diagnostic de commotion cérébrale doit fournir à Taekwondo Canada le formulaire officiel dûment rempli de *Certificat d'aptitude médicale* spécifiant qu'un médecin a fait un examen du patient et qui donne son autorisation à celui-ci de poursuivre son retour au sport.

Les athlètes qui ont reçu un *Certificat d'aptitude médicale* peuvent reprendre leurs activités sportives normales, selon la tolérance. Si l'athlète éprouve à nouveau des symptômes qui semblent s'associer à une commotion cérébrale durant ce processus de retour au sport, il faut ordonner à l'athlète de cesser immédiatement de jouer, d'aviser ses parents (dans le cas d'un athlète mineur), ses entraîneurs, soigneurs ou professeurs, et de subir un *Examen médical* de suivi. Dans le cas où l'athlète paraîtrait subir une autre commotion cérébrale, il faut mettre en application le Protocole relatif aux commotions cérébrales de Taekwondo Canada, tel qu'il est précisé dans le présent document.

**Qui :** Médecin

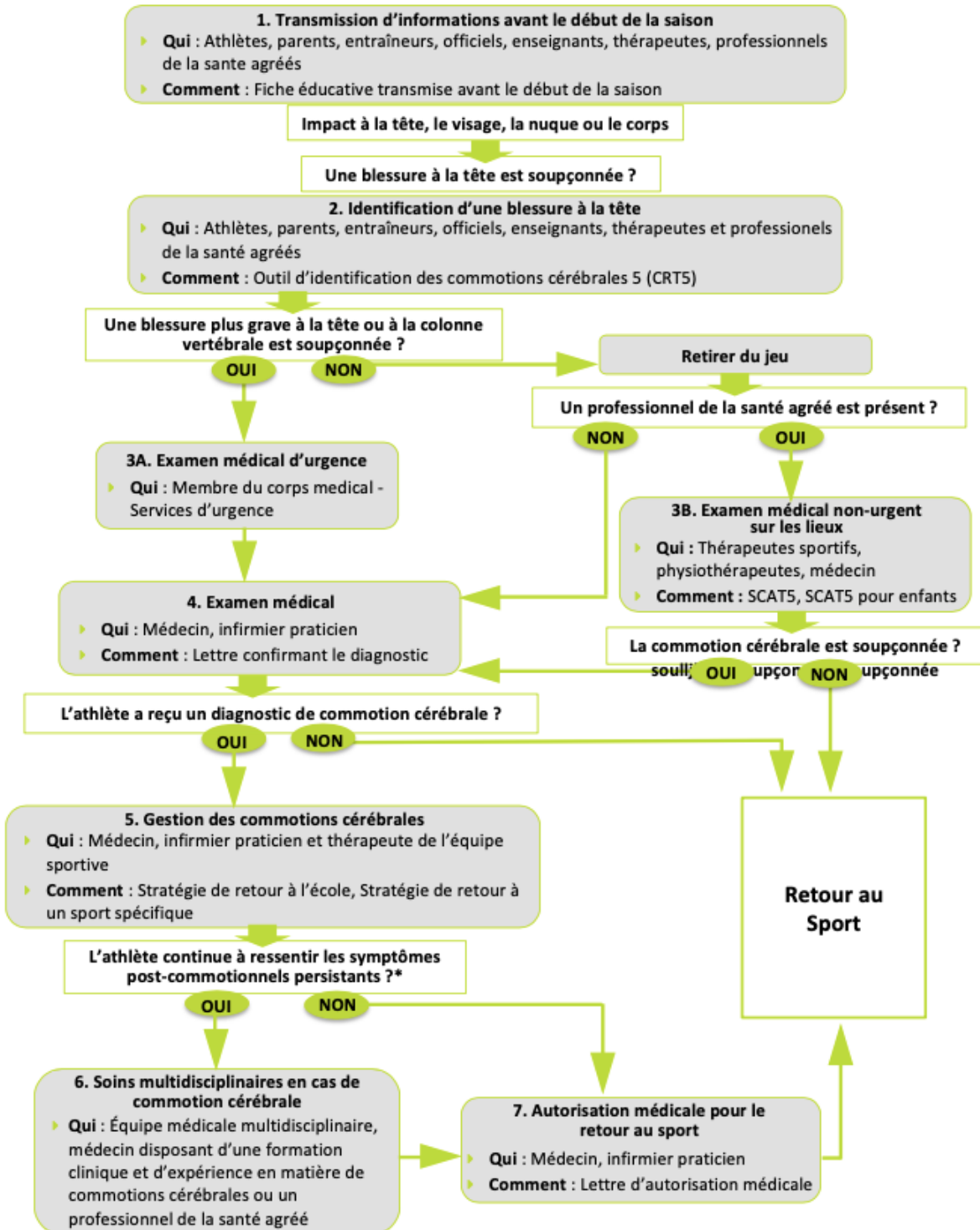
**Document :** *Certificat d'aptitude médicale*

## 5.8 Surveillance/Suivi

Le représentant de Taekwondo Canada doit compléter un rapport d'incident détaillé et soumettre celui-ci au directeur du tournoi avant la fin des compétitions de la journée.

## ANNEXE A

### Parcours de commotion cérébrale de Taekwondo Canada



\*Les symptômes post-commotionnels persistants: plus de 4 semaines pour les enfants et les jeunes ou plus de 2 semaines pour les adultes

## ANNEXE B

### Fiche de formation sur les commotions cérébrales pour l'avant-saison

#### Qu'est-ce qu'une commotion?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont un athlète pense et peut causer divers symptômes.

#### Quelles sont les causes d'une commotion?

Tout choc porté à la tête, au visage, à la nuque ou sur une autre partie du corps qui cause une soudaine secousse de la tête peut entraîner une commotion cérébrale. Exemples : mise en échec au hockey ou choc à la tête sur le sol de la salle de gymnastique.

#### Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout athlète victime d'un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre N'IMPORTE LEQUEL des signes visibles d'une commotion. On devrait également soupçonner la présence d'une commotion cérébrale si un joueur indique qu'il souffre de N'IMPORTE LEQUEL des symptômes à l'un de ses pairs, parents, enseignants, thérapeutes ou entraîneurs ou si quelqu'un remarque qu'un athlète démontre n'importe lequel des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. Certains athlètes présenteront immédiatement des symptômes, alors que d'autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).

#### Quels sont les symptômes d'une commotion?

Il n'est pas nécessaire qu'une personne soit violemment frappée (perte de conscience) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

- Maux de tête ou pression sur la tête
- Vision floue ou trouble
- Sensation de fatigue ou d'apathie
- Contrariété ou énervement
- Émotivité accrue
- Difficulté à travailler sur ordinateur
- Étourdissements
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Pensée confuse
- Tristesse
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficulté à lire
- Nausées ou vomissements
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de ralenti
- Nervosité ou anxiété
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté d'apprentissage

#### Quels sont les signes d'une commotion?

Les signes d'une commotion pourraient être les suivants :

- Position immobile sur la surface de jeu
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Regard vide
- Se tenir la tête
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement

#### Que faire si je soupçonne une commotion cérébrale?

Si on pense qu'un athlète a subi une commotion en pratiquant un sport, il doit immédiatement être retiré du jeu. Aucun athlète soupçonné d'avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre la même activité.

**Il est important que TOUS les athlètes ayant une possible commotion cérébrale rencontrent un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que TOUS les**

**athlètes ayant une possible commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de reprendre des activités sportives.**

### Quand un athlète peut-il retourner à l'école et reprendre ses activités sportives?

Il est important que tous les athlètes chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée suivent les étapes d'un programme de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Ce programme comporte les stratégies suivantes de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Il est important que les étudiants-athlètes mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d'entreprendre les étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport.

### Stratégie de retour à l'école

Le tableau suivant est un aperçu de la Stratégie de Retour à l'école et il devrait être utilisé par les étudiants qui pratiquent un sport, les parents et les enseignants pour leur permettre de collaborer et d'aider un athlète à reprendre graduellement ses activités scolaires. Selon la gravité et le type de symptômes présents, les étudiants qui pratiquent un sport progresseront à travers les étapes suivantes à différents rythmes. Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes ou si ses symptômes s'aggravent, il devrait revenir à l'étape précédente. Les athlètes doivent aussi être encouragés à demander à leur école si un programme de retour à l'apprentissage existe pour faciliter leur retour.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'étudiant-athlète	Activités faites habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (ex : lecture, envoyer des messages texte, ordinateur/télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles.
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives
3	Reprise des études à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires.
4	Reprise des études à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restriction et rattrapage des travaux scolaires.

### Stratégie de retour à un sport spécifique

Le tableau suivant est un aperçu de la Stratégie du retour au sport qui devrait être utilisée pour aider les athlètes, les entraîneurs, les thérapeutes et les professionnels de la santé à collaborer pour aider l'athlète à reprendre graduellement des activités sportives. Ces activités devraient être adaptées à l'athlète afin de créer une stratégie spécifique au sport pratiqué qui aidera l'athlète à reprendre son sport.

Une période de repos initiale de 24-48 heures est recommandée avant de commencer à mettre en œuvre la Stratégie de Retour à un sport spécifique. Si l'athlète ressent de nouveaux symptômes ou si les symptômes s'aggravent à n'importe quelle étape, l'athlète devrait revenir à l'étape précédente. Il est important que les athlètes qui suivent des études, qu'ils soient mineurs ou d'âge adulte, reprennent leurs études à temps plein avant de passer aux étapes 5 et 6 de la Stratégie de retour à un sport spécifique. Il est également important que tous les athlètes fournissent à leur entraîneur une Lettre d'autorisation médicale avant de reprendre un sport de contact sans restriction.

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école.
2	Activité aérobique peu exigeante	Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Exercices spécifiques à un sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.	Ajouter des mouvements supplémentaires.
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles, ex : lancement du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
5	Entraînement avec contact sans restriction	Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	

Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport | Fiche éducative [www.parachute.ca/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-commotionscerebrales-dans-le-sport](http://www.parachute.ca/lignes-directrices-canadiennes-sur-les-commotionscerebrales-dans-le-sport)

## ANNEXE C

### Outil de reconnaissance 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





**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 (CRT5) sert au dépistage des commotions cérébrales présumées. Il n'est pas conçu pour établir un diagnostic de commotion cérébrale.

**ÉTAPE 1 : SIGNAUX D'ALARME – APPELER UNE AMBULANCE**

Devenir 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. S'il 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 s'intensifiant
- Vision double
- Crise épiléptique ou convulsions
- Faiblesse ou sensation de fourmillement ou de brûllement dans les bras ou les jambes
- Perte de conscience
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements
- Agitation ou agressivité croissante

**N'oubliez pas :**

- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être respectés.
- Évitez de déplacer l'athlète (hurriez les mouvements nécessaires pour la gestion des voies respiratoires) si vous n'êtes pas formé pour le faire.
- L'examen pour déceler la présence d'une blessure à la moelle épinière 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 3 : SYMPTÔMES

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

#### 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?
- À quelle mi-temps sommes-nous?
- Qui a marqué en dernier dans ce match?
- Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière ou au dernier match?
- Votre équipe a-t-elle gagné le dernier 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

#### ÉTAPE 2 : SIGNES VISIBLES

**Voici certains indices visuels pouvant indiquer une commotion cérébrale :**

- Couché de façon immobile sur la surface de jeu
- Lent à se relever après un impact direct ou indirect à la tête
- Désorientation ou confusion aux questions
- 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



## ANNEXE D

## Certificat d'aptitude médicale

## TAEKWONDO CANADA

Formulaire de suspension pour raison médicale aux suites  
d'une commotion cérébrale/chute importante

CE FORMULAIRE DOIT ÊTRE COMPLÉTÉ PAR UN MÉDECIN

- Indication : N'importe quel athlète qui a subi un traumatisme crânien et/ou qui a reçu un diagnostic de commotion cérébrale par le médecin désigné par TAEKWONDO CANADA lors de la compétition

Nom :

Date de la compétition :

Catégorie de poids :

Province :

✂ Prière d'envoyer (1) un certificat médical et (2) le formulaire SCAT 5 à l'appui de ce certificat au médecin conseil de Taekwondo Canada au [medical@taekwondo-canada.com](mailto:medical@taekwondo-canada.com) aux fins de lever la suspension applicable à l'athlète et de permettre à ce dernier de reprendre ses activités de compétition

Votre athlète M/Mme/Mlle \_\_\_\_\_ a subi un traumatisme crânien (ou a été envoyé au plancher avec une blessure grave).

Aux suites de cet incident, le personnel médical de l'évènement a effectué un Examen SCAT5 et un examen physique. Le médecin sur place a diagnostiqué une commotion cérébrale chez l'athlète.

Avant de pouvoir participer à une compétition de taekwondo future au Canada, l'athlète doit fournir ce qui suit :

1. Une reprise de l'examen SCAT5 effectuée par un thérapeute ayant les titres de compétence adéquats, ou diplômé DC ou MD
2. Un certificat médical délivré par un médecin indiquant que la commotion cérébrale s'est guérie à une date précise
3. Un rapport écrit indiquant que les processus de retour à l'école et de retour au sport ont été passés et terminés avec succès, et l'athlète est sans symptômes

\_\_\_\_\_  
Terry DeFreitas MD CCFP.  
Médecin conseil en chef  
Taekwondo Canada

\_\_\_\_\_  
Médecin de l'évènement

## ANNEXE F

### Stratégie de retour au sport propre au taekwondo

Étape	But	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités qui veillent à limiter la manifestation de symptômes	Activités quotidiennes qui ne suscitent pas les symptômes/n'aggravent pas les symptômes	Une reprise graduelle des activités professionnelles/scolaires normales
2	Activités d'aérobic de faible intensité	Course à pied très lente ou vélo stationnaire à une cadence faible ou modérée. Aucun entraînement de résistance. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Course à pied de faible intensité ou vélo stationnaire pour 15-20 minutes : l'intensité doit se maintenir sous le seuil de manifestation de symptômes</i></li> </ul>	Faire augmenter la fréquence cardiaque
3	<i>Exercices propres au sport</i>	<i>Exercices propres au sport, exécutés à faible intensité. Aucune activité qui suppose quelque impact que ce soit à la tête.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Course à pied d'intensité modérée pour 30-60 minutes : l'intensité doit se maintenir sous le seuil de manifestation de symptômes</i></li> <li>• <i>Poumsé à faible intensité</i></li> <li>• <i>Coups de pied sur cibles, à faible intensité</i></li> </ul>	Ajouter le mouvement
4	Exercices d'entraînement sans contact	Exercices propres au sport de plus haute intensité, mais sans contact physique Exercices d'entraînement plus difficiles, en ajoutant une résistance modérée Possibilité de reprendre graduellement les entraînements de résistance <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Participation aux courses et aux exercices de haute intensité</i></li> <li>• <i>Manœuvres de combat avec raquettes</i></li> <li>• <i>Poumsé à un niveau d'intensité modérée; pas de style libre</i></li> </ul>	Exercice physique, coordination et une plus grande activation de la capacité de penser
5	Séance d'entraînement plein contact	Suivant l'autorisation médicale <u>Partie A)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>S'entraîner avec des contacts contrôlés</i></li> <li>• <i>Éliminer les situations de contact violent</i></li> <li>• <i>Exercices de combat avec un partenaire</i></li> </ul> <u>Partie B)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Participation à une séance d'entraînement complète, sans restrictions sur les activités</i></li> <li>• <i>Poumsé style libre et de haute intensité</i></li> </ul>	Rétablir la confiance de l'athlète. Observation des aptitudes fonctionnelles par le personnel des entraîneurs
6	Retour au sport	Reprendre l'horaire normal des entraînements et relancer la participation aux compétitions	