

Code de conduite sur les commotions cérébrales pour les entraîneurs et les officiels

Je peux aider à prévenir les commotions cérébrales comme suit :

- en veillant à ce que mes athlètes portent l'équipement de manière appropriée;
- en aidant mes athlètes à développer leurs habiletés et leurs forces pour qu'ils puissent participer au mieux de leurs capacités;
- en respectant les règles de mon sport ou activité sportive et en veillant à ce que mes athlètes en fassent autant;
- en m'engageant envers l'esprit sportif et le respect de tous (le respect des autres entraîneurs, des soigneurs de l'équipe, des officiels et de tous les participants et en veillant à ce que mes athlètes respectent autrui et fassent preuve d'esprit sportif). *

Je veillerai à la santé et à la sécurité de tous les participants en prenant les commotions cérébrales au sérieux. Je comprends ce qui suit :

- une commotion cérébrale est une blessure au cerveau qui peut avoir des effets à court terme et à long terme;
- un choc porté à la tête, au visage, au cou ou au corps peut faire bouger le cerveau dans le crâne et entraîner une commotion cérébrale;
- une commotion cérébrale ne se manifeste pas forcément par une perte de connaissance;
- un athlète qui souffre d'une éventuelle commotion cérébrale doit cesser **immédiatement** de s'entraîner ou de concourir;
- je m'engage à reconnaître les signes d'une commotion cérébrale et à signaler tout cas s'y rapportant, notamment si je suis directement concerné, mais aussi à informer la personne désignée lorsque l'on soupçonne une commotion cérébrale chez une autre personne *;
- en cas de commotion cérébrale soupçonnée, la poursuite de l'entraînement ou de la compétition augmente le risque de développer des symptômes plus graves et plus durables, ainsi que le risque de subir d'autres blessures et même le risque de décès.



J'établirai un environnement où les participants se sentent en sécurité et à l'aise de s'exprimer librement. Je m'engage à ce qui suit :

- encourager les athlètes à ne pas cacher leurs symptômes, mais à m'en parler ou en parler à un officiel, un parent ou un autre adulte en qui ils ont confiance, s'ils présentent un **quelconque** symptôme suggérant une commotion cérébrale à la suite d'un impact;
- donner l'exemple; si je présente un quelconque symptôme suggérant une commotion cérébrale, j'en parlerai à un collègue entraîneur, un officiel ou un soigneur de l'équipe et je consulterai un médecin ou un infirmier praticien;
- comprendre et respecter que si tout athlète souffre d'une commotion cérébrale soupçonnée, celui-ci doit être retiré de l'activité sportive et ne pas être autorisé à y retourner avant d'avoir subi un examen médical effectué par un médecin ou un infirmier praticien et d'avoir obtenu l'autorisation médicale de reprendre l'entraînement ou la compétition;
- ***pour les entraîneurs seulement*** : s'engager à fournir aux athlètes la possibilité de discuter de problèmes possibles en matière de commotion cérébrale, avant et après chaque séance d'entraînement et compétition. *

J'encouragerai tous les participants à prendre le temps nécessaire à leur rétablissement.

- Je comprends mon engagement visant à appuyer le processus de retour au sport. *
- Je comprends que les athlètes doivent obtenir l'autorisation médicale d'un médecin ou d'un infirmier praticien pour pouvoir retourner au sport.
- Je respecterai mes collègues entraîneurs, les soigneurs de l'équipe, les parents, les médecins et les infirmiers praticiens, ainsi que toute décision prise concernant la santé et la sécurité de mes athlètes.

