



Code de conduite des élèves-athlètes et des parents/tuteurs en matière de commotions cérébrales

Les parents/tuteurs d'élèves-athlètes de moins de 18 ans sont priés de passer ce document en revue.

Je m'engage à prévenir les commotions cérébrales en :

- portant correctement l'équipement de protection approprié pour le sport pratiqué;
- rehaussant mes habiletés et ma force physique de manière à participer aux activités sportives au meilleur de mes capacités;
- suivant les règles du jeu;
- faisant preuve d'esprit sportif ainsi que de respect pour les autres élèves-athlètes, les entraîneurs, les soigneurs, les officiels, le personnel médical et les spectateurs.

Je m'occupe de ma santé et de ma sécurité en prenant les commotions cérébrales au sérieux. Je comprends ce qui suit :

- Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui peut avoir des effets à court terme et des effets à long terme.
- Une commotion cérébrale peut être causée par un impact direct à la tête, au visage ou au cou. Elle peut également être provoquée par un coup touchant une autre partie du corps, mais se répercutant sur la tête. Le cerveau subit des vibrations qui donnent lieu à la commotion cérébrale.
- Il n'est pas nécessaire de perdre connaissance pour subir une commotion cérébrale. Les commotions sont toutes différentes, et leurs symptômes ne sont pas toujours les mêmes. Les symptômes d'une commotion cérébrale sont légers dans certains cas, et graves dans d'autres. Ils peuvent se manifester immédiatement ou plusieurs heures ou jours après l'impact initial.
- Je m'engage à assurer la reconnaissance et la déclaration des commotions cérébrales. Je m'engage aussi à déclarer toute commotion cérébrale que je pourrais avoir subie à une personne désignée (entraîneur, soigneur, etc.), et à

faire de même si je soupçonne qu'une autre personne pourrait avoir subi une commotion cérébrale. Si je soupçonne que j'ai subi une commotion cérébrale, je vais cesser l'entraînement ou la compétition immédiatement et faire un signalement à la personne désignée. Si j'apprends ou je constate qu'un autre élève-athlète ressent des symptômes d'une commotion cérébrale, je le signalerai immédiatement à la personne désignée.

- Je comprends que la participation continue à un entraînement ou à une compétition même si je ressens les symptômes d'une commotion cérébrale possible accroît le risque de problèmes de santé plus graves et de plus longue durée, ainsi que le risque de subir d'autres blessures.

Je ne cache pas les symptômes d'une commotion cérébrale. Je les signale dans tous les cas.

- Je ne cache pas les symptômes. Je parle de **tout** symptôme d'une commotion cérébrale à un entraîneur, à un officiel, à un soigneur, à un parent ou à un autre adulte de confiance.
- Si une autre personne m'indique qu'elle a des symptômes d'une commotion cérébrale, ou si je constate qu'elle pourrait avoir une commotion cérébrale, je le signale à un entraîneur, à un officiel, à un soigneur, à un parent ou à un autre adulte de confiance.
- Je comprends qu'en cas de commotion cérébrale soupçonnée, je devrai me retirer de l'entraînement ou de la compétition jusqu'à ce qu'un médecin ou une infirmière praticienne me donne l'autorisation médicale de réintégrer la pratique du sport. Pour effectuer un retour au jeu, je devrai fournir à l'entraîneur ou aux entraîneurs un certificat écrit d'un médecin ou d'une infirmière praticienne autorisant mon retour au jeu.
- Je m'engage à signaler à mon école et à tout autre organisme sportif auprès duquel je suis inscrit ou inscrite tout incident menant à un retrait de la pratique du sport. Je comprends qu'il est important d'informer mes entraîneurs et enseignants d'un diagnostic de commotion cérébrale pour leur permettre de mieux m'appuyer pendant ma période de récupération.

Je prends le temps nécessaire pour me rétablir, parce que c'est important pour ma santé.

- Je m'engage à suivre le processus de retour à l'activité sportive ainsi que le protocole de retour à l'école et de retour au sport de mon école.

- Je comprends qu'à la suite d'une commotion cérébrale, je devrai obtenir l'autorisation médicale d'un médecin ou d'une infirmière praticienne avant de reprendre l'entraînement ou la compétition. Pour effectuer un retour au jeu, je devrai fournir à l'entraîneur ou aux entraîneurs un certificat écrit d'un médecin ou d'une infirmière praticienne autorisant mon retour au jeu.
- En ce qui concerne ma santé et ma sécurité, je fais preuve de respect à l'endroit des entraîneurs, des soigneurs et des parents, ainsi que des médecins, des infirmières praticiennes et des autres professionnels de la santé.