

Exemples de stratégies de sensibilisation, d'éducation et de prévention (personnel entraîneur et coordonnateurs communautaires de l'entraînement)

Avant le début de la saison sportive

Se renseigner sur les éléments suivants :

- La politique et les procédures du conseil concernant la prévention et l'identification des commotions cérébrales, ainsi que le plan de retour à l'école (retour aux études et retour à l'activité physique).
- Les pratiques sécuritaires pour l'activité ou le sport (par exemple, les règles et les pages consacrées à l'activité ou au sport dans les [**Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation**](#)).
- Les risques de commotion cérébrale ou d'autres blessures associées à l'activité ou au sport et les moyens de minimiser ces risques.
- Les exigences relatives au port du casque par les élèves pendant certaines activités. Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales. Ils sont conçus pour protéger contre les fractures du crâne, les lésions cérébrales graves (y compris les hémorragies cérébrales ou péricérébrales) et les contusions et lacérations cérébrales. Pour plus d'informations sur les casques, voir la section « [**Renseignements sur les casques**](#) ».
- Les plus récentes habiletés et techniques appropriées pour les contacts physiques (par exemple, plaquage sécuritaire au football) lorsque ces personnes ont la charge d'activités ou de sports avec contact.
- Les modifications aux règles visant à réduire au minimum les risques de commotion cérébrale (provenant du conseil scolaire, de l'association sportive ou de l'association d'arbitres).

S'assurer que :

- L'équipement protecteur utilisé est approuvé par une association de normalisation reconnue (par exemple, Canadian Safety Standards, National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment), et qu'il est bien entretenu et inspecté visuellement avant l'activité.
- L'équipement protecteur (par exemple, les casques de football) est inspecté dans les délais prescrits, par un réparateur d'équipement agréé selon les exigences du fabricant.

Conformément à la Note Politique/Programmes n° 158 : Politiques des conseils scolaires sur les commotions cérébrales Connaître :

- Les livrets électroniques du gouvernement de l'Ontario des [ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales](#) ou les ressources sur les commotions cérébrales approuvées par le conseil scolaire.
- [Le code de conduite pour le personnel entraîneur en matière de commotions cérébrales](#) approuvé par le conseil scolaire et publié sur le site.

Au début de la saison sportive interscolaire☒:☒☒

- Distribuer aux élèves qui participent à des activités sportives interscolaires, ainsi qu'à leurs parents ou personnes tutrices, les documents suivants :
 - Le livret électronique du gouvernement de l'Ontario des [ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales](#), correspondant à l'âge des élèves, ou les ressources approuvées par le conseil scolaire en matière de commotions cérébrales.
 - Le code de conduite approprié en matière de commotions cérébrales approuvé par le conseil scolaire.
- Obtenir la confirmation que l'ensemble des élèves participant à des activités sportives interscolaires et leurs parents ou personnes tutrices ont consulté les documents suivants :
 - Le livret électronique du gouvernement de l'Ontario des [ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales](#) ou les ressources approuvées par le conseil scolaire en matière de commotions cérébrales.

- Le code de conduite approprié en matière de commotions cérébrales.

Communiquer aux élèves les points suivants :

- Informations générales sur les commotions cérébrales :
 - la définition
 - leur gravité
 - les causes
 - les signes et symptômes
 - les procédures d'identification
 - le plan de retour à l'école
- Informations sur l'activité :
 - Les risques généraux d'une commotion cérébrale associés à l'activité ou au sport.
 - Les stratégies visant à minimiser les risques associés à l'activité ou au sport.
 - Les dangers liés à la pratique d'une activité ou d'un sport lorsque l'on présente des signes et symptômes d'une commotion cérébrale et les conséquences potentielles à long terme.
- L'importance des éléments suivants :
 - Respecter les règles du jeu ou de l'activité, l'éthique du jeu; faire preuve d'esprit sportif en tout temps; et respecter ses adversaires, le personnel enseignant, le personnel entraîneur et les arbitres.
 - Démontrer du respect pour la sécurité mutuelle de l'ensemble des participants (par exemple, ne pas donner de coup à la tête, respecter les règles de l'activité ou du sport).
 - Signaler immédiatement tout indice visible (signe) ou symptôme d'une commotion cérébrale au personnel entraîneur, au personnel soigneur ou au coordonnateur communautaire de l'entraînement et se retirer de l'activité ou du sport après un coup, une chute ou une collision.
 - Encourager un pair présentant des indices visibles (signes) ou des symptômes à se retirer de l'activité ou du sport et informer le personnel entraîneur.

- Signaler qu'un membre de l'équipe présente des indices visibles (signes) ou des symptômes d'une commotion cérébrale et s'abstenir de faire pression sur les élèves qui ont subi une blessure de faire un retour au jeu.
- Utiliser de l'équipement protecteur (par exemple, casque, rembourrage) bien ajusté (conformément aux instructions du fabricant) et le porter correctement.
- S'assurer que :
 - lorsque les élèves ont l'autorisation d'apporter leur propre équipement de protection, celui-ci est bien ajusté (conformément aux directives du fabricant), correctement porté, en bon état et adapté à leur usage personnel.
 - lorsque les élèves doivent porter un casque, celui-ci est bien ajusté (conformément aux directives du fabricant) et correctement porté.

Communiquer aux parents et personnes tutrices les points suivants :

- Informations générales sur les commotions cérébrales :
 - la définition
 - leur gravité
 - les causes
 - les signes et symptômes
 - les procédures d'identification
 - le plan de retour à l'école
- Informations concernant l'activité :
 - Les risques associés à l'activité.
 - Les stratégies de prévention et d'atténuation des commotions cérébrales spécifiques à l'activité ou au sport.
 - L'Importance d'encourager les valeurs éthiques et le respect des pairs.

- L'importance de s'assurer que, lorsque les élèves ont l'autorisation d'apporter leur propre équipement de protection, celui-ci est bien ajusté (conformément aux directives du fabricant), correctement porté, en bon état et adapté à leur usage personnel.
- L'importance de reconnaître et de signaler les signes et symptômes d'une commotion cérébrale.

Pendant la saison sportive interscolaire

- Renforcer et revoir les informations relatives à la sensibilisation aux commotions cérébrales et à la sécurité communiquées au début de l'activité interscolaire (le cas échéant). (Voir section : **Communiquer aux élèves les points suivants**)
- Présenter des instructions et informations sur :
 - Les principes de prévention des blessures à la tête (par exemple, garder la tête haute, éviter les collisions).
 - Les règles spécifiques à l'activité ou au sport en matière de contact physique (par exemple, ne pas donner de coup à la tête).
 - Les habiletés et techniques appropriées pour les contacts physiques (et exiger une démonstration probante de ces habiletés lors des entraînements avant la compétition).
 - Les règles de l'activité ou du sport pendant les entraînements, les matchs et les compétitions (en particulier celles qui limitent ou éliminent les contacts physiques ou les contacts entre l'équipement et le corps).
- Pour les compétitions et les rencontres sportives interscolaires avec contacts physiques :
 - Faire appel à des arbitres qui connaissent bien le sport, qui sont agréés ou qui ont de l'expérience dans l'arbitrage de ce sport