

Stratégies de prévention d'une commotion cérébrale pour les ÉLÈVES/ATHLÈTES

Avant le début de l'année scolaire/semestre; la saison sportive interscolaire; l'activité intra-muros, les élèves devraient être sensibilisés aux sujets suivants :

- Les commotions cérébrales
 - Leur définition;
 - La gravité des commotions cérébrales;
 - Les causes;
 - Les signes et symptômes;
 - La procédure du conseil scolaire concernant l'identification et le plan de retour à l'école.
- Les risques potentiels de commotions cérébrales liés à l'activité/au sport, ainsi que les moyens de réduire ces risques, notamment par des stratégies de prévention pour l'activité/le sport question.
- L'importance du respect des règles du jeu et du franc-jeu (p. ex. : respecter les règles et le code d'éthique du jeu, faire preuve d'esprit sportif en tout temps et respecter les adversaires et les arbitres).
- Les risques encourus en participant à une activité/un sport lorsque des signes et des symptômes d'une commotion cérébrale sont présents et les conséquences potentielles à long terme.
- L'importance de faire ce qui suit :
 - Informer immédiatement l'enseignant/l'entraîneur/le surveillant de tout signe ou symptôme de commotion cérébrale, et de cesser de participer à l'activité/au sport.
 - Encourager un coéquipier ou une coéquipière qui démontre des signes ou des symptômes à cesser de participer à l'activité/au sport et à informer l'enseignant/l'entraîneur/le surveillant.
 - Aviser l'enseignant/l'entraîneur/le surveillant si un ou une camarade, coéquipier ou coéquipière démontre des signes ou symptômes d'une commotion cérébrale.
 - Déterminer, lorsque les élèves/athlètes peuvent apporter leur propre équipement protecteur, si ce dernier est bien ajusté (selon les instructions du fabricant), correctement porté, en bon état et adéquat pour l'usage personnel.
- Porter un casque lorsqu'il est requis pour la pratique de l'activité/du sport.
 - Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales. Ils sont conçus pour protéger contre les fractures du crâne, les lésions cérébrales graves (incluant les hémorragies cérébrales), les contusions et les lacérations cérébrales.
 - Les casques doivent être bien ajustés et portés correctement.

**Stratégie de prévention d'une commotion cérébrale
pour les ÉLÈVES/ATHLÈTES**

Durant l'unité d'activité physique; la saison sportive interscolaire; et l'activité intramuros, les élèves devraient être sensibilisés aux sujets suivants :

- Assister aux ateliers/séances d'information sur les commotions cérébrales pour l'activité/le sport en question.
- Comprendre la gravité d'une commotion cérébrale et les signes et symptômes d'une commotion cérébrale.
- Démontrer les habiletés pour effectuer des contacts physiques sécuritaires durant des séances d'entraînement surveillées avant de participer à une compétition.
- Démontrer du respect pour la sécurité mutuelle des autres athlètes (p. ex. : aucun coup à la tête, observer les règlements de l'activité/du sport).
- Porter un équipement protecteur bien ajusté.
- Signaler immédiatement tout signe ou symptôme d'une commotion cérébrale à l'enseignant/l'entraîneur/le surveillant après un coup, une chute ou une collision.
- Encourager ses coéquipiers/camarades de classe à signaler tout signe ou symptôme d'une commotion cérébrale et à s'abstenir d'inciter les élèves/athlètes blessés à jouer.

Modèle de stratégies/d'outils visant à informer les élèves sur la prévention des commotions cérébrales :

- Organiser une rencontre avant-saison/activité de groupe ou une réunion d'équipe ayant pour but la sensibilisation aux commotions cérébrales.
- Fournir aux élèves/athlètes une liste de contrôle détaillée sur les stratégies de prévention.
- Afficher des renseignements sur les commotions cérébrales pour informer/rappeler les symptômes et les signes, ainsi que ce qu'il faut faire si une commotion cérébrale est soupçonnée.
- Poser des affiches d'information portant sur la prévention des commotions cérébrales (p. ex. : encourageant les élèves à signaler les symptômes d'une commotion cérébrale) dans des endroits souvent fréquentés par les élèves (p. ex. : vestiaires/casiers/classe/gymnase).
- Présenter des modules d'apprentissage en classe sur les commotions cérébrales qui répondent aux attentes du programme-cadre.
- Distribuer des fiches de renseignements sur les commotions cérébrales (prévention, signes et symptômes) à chaque élève/athlète qui fait partie d'une équipe scolaire.

Avant le début de la saison sportive interscolaire, les élèves DOIVENT :

- connaître les [ressources de sensibilisation aux commotions cérébrales](#) adaptées à leur âge et effectuer une démarche pour confirmer qu'ils ont pris connaissance de leur contenu.

***Stratégie de prévention d'une commotion cérébrale
pour les ÉLÈVES/ATHLÈTES***

- Connaître le contenu de leur Code de conduite en matière de commotion cérébrale et effectuer une démarche pour confirmer qu'ils ont pris connaissance des exigences énoncées et qu'ils les respecteront.

Les élèves/athlètes qui sont absents lors d'une leçon portant sur la sécurité (p. ex. : renseignements, habiletés, techniques) doivent recevoir les renseignements et la formation avant de prendre part aux prochaines séances d'activité.