

# ORGANIGRAMME

## Etape de la gestion d'une commotion cérébrale

SECTION 1  
LA DETECTION

SECTION 2  
PERIODE D'OBSERVATION

INCIDENT SUGGÉRANT LA PRÉSENCE D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

RETRAIT DU PARTICIPANT

En présence de signaux d'alerte



Évaluation médicale  
immédiate aux urgences  
Ou appeler le 15

En présence de symptômes  
(sans signaux d'alerte)

Évaluation médicale le plus  
tôt possible pour un  
diagnostic

En l'absence de symptômes

Période d'observation  
(48 heures)

SECTION 3  
LA REPRISE DES ACTIVITES

Repos initial (au moins 48 heures)

Reprise des activités  
intellectuelles (étapes 1 à 4)

Reprise des activités  
physiques et sportives  
(étapes 1 à 3)

Reprise des activités  
physiques et sportives  
(étape 4)

Autorisation médicale de  
retour à l'entraînement sans  
restriction pour un sport qui  
comporte des risques de  
contact, de collision ou de  
chute

Reprise des activités  
physiques et sportives  
(étapes 5 et 6)

REPRISE COMPLÈTE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES

### REMARQUE :

- Si votre condition ne s'est pas améliorée de façon significative après 14 jours,
- Si les symptômes sont toujours présents après 1 mois,
- Si votre état vous inquiète,

**Communiquez avec votre médecin traitant ou appelez le 15**

# FICHE DE SUIVI - PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Cette fiche permet de consigner l'information à transmettre au participant, aux parents, aux organisations sportives et au réseau de santé. Elle ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et **ne remplace pas un avis médical.**

1

Nom :

Age :

## 1. DETECTION

⇒ **Retrait immédiat du participant**, ne jamais le laisser seul et le diriger vers la personne désignée pour la vérification des symptômes

⇒ **En présence de signaux d'alerte** (assurer un transport à l'urgence) :  
REEMPLIR LA SECTION DES SIGNAUX D'ALERTE ET LA SECTION DES SYMPTÔMES

⇒ **En présence de symptômes** (évaluation médicale le plus tôt possible pour un diagnostic) :  
REEMPLIR LA SECTION DES SYMPTÔMES

⇒ **En l'absence de symptômes** retirer le participant préventivement en raison :

- d'un impact ou d'un mouvement brusque de la tête
- d'un doute sur l'information obtenue
- d'un historique de commotions cérébrales

⇒ Informer le plus rapidement possible les parents d'un mineur

Circonstances de l'incident :



**SIGNAUX D'ALERTE - dès le premier signal  
APPELER LE 15  
ou  
SE RENDRE IMMÉDIATEMENT AUX URGENCES**

- Perte ou détérioration de l'état de conscience
- Confusion
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence importante
- Difficulté à marcher, à parler, à reconnaître les gens ou les lieux
- Vision double Agitation importante, pleurs excessifs Problème de l'équilibre grave
- Faiblesse, picotements ou engourdissement des bras ou des jambes
- Douleur intense au cou

## SYMPTÔMES

	MOINS DE 24 HEURES	ENTRE 24 ET 48 HEURES
Maux de tête, pression dans la tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue, somnolence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Troubles du sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nausée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vomissement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Étourdissement, vertiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensation d'être au ralenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problème de concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté de mémoire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vision embrouillée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilité à la lumière	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilité aux bruits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émotivité inhabituelle, irritabilité, tristesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervosité, anxiété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur au cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cherche ses mots ou se répète	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2

## 2. PÉRIODE D'OBSERVATION

⇒ **N'a jamais présenté de symptômes** depuis le retrait, a réussi la période d'observation de 48 heures et peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de la reprise des activités.

DÉMARCHE TERMINÉE

⇒ **A présenté ou présente des symptômes** et doit amorcer immédiatement l'étape du repos initial.

REEMPLIR LE VERSO DE LA FICHE DE SUIVI

### 3. REPRISE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES, PHYSIQUES ET SPORTIVES

#### REPOS INITIAL

1 Limiter, pour **au moins 48 heures**, les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule moteur jusqu'à la diminution graduelle des symptômes.

2

#### ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

DATE / ETAPE  
REUSSIE

##### 1. A domicile :

- Période d'activités intellectuelles de 15 à 20 minutes

1 ...../...../.....

##### 2. Reprise graduelle des activités structurées à temps partiel :

- Débuter par des demi-journées puis augmenter graduellement  
- Se retirer dans un endroit calme ou prendre des pauses au besoin

2 ...../...../.....

##### 3. Reprise des activités à temps plein :

- Reprendre la routine scolaire (ex. : examen, présentation scolaire) selon la tolérance

3 ...../...../.....

Passer à l'étape 4 après la disparition des symptômes à l'activité et au repos

##### 4. Retour complet :

- Retour aux activités sans mesures d'adaptation

4 ...../...../.....

+

Aucune augmentation des symptômes

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

DATE / ETAPE  
REUSSIE

##### 1. Activités très légères :

- Reprendre des activités quotidiennes pour des périodes de 15 à 20 minutes (ex. : marcher, ranger, passer le balai)

1 ...../...../.....



Passer à l'étape 2 seulement après une première évaluation médicale

##### 2. Activités aérobiques individuelles légères :

- Reprendre de légers exercices en augmentant légèrement le rythme cardiaque pour des périodes de 20 à 30 minutes (ex. : marche soutenue, vélo stationnaire)

2 ...../...../.....

##### 3. Exercices individuels spécifiques :

- Augmenter graduellement l'intensité et la durée de l'activité  
- Commencer des exercices propres à l'activité (ex. : exercices de lancers, dribles)

3 ...../...../.....

Passer à l'étape 4 après :

- la disparition des symptômes à l'activité et au repos  
- le retour complet aux activités intellectuelles

↓ 3

#### 4. Exercices ou entraînement plus exigeants (avec ou sans coéquipiers) :

- Commencer des exercices techniques plus complexes (ex. : passes, chorégraphie)  
- Augmenter l'intensité de l'activité  
- Introduire des exercices en résistance

4 ...../...../.....



Pour les activités à risques de contact, de collision ou de chute, une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 5

#### 5. Entraînement sans restriction :

- Effectuer un entraînement complet incluant les risques de contact, collision ou chute

5 ...../...../.....

#### 6. Retour à la compétition :

- Au moins 24 heures après un entraînement sans restriction sans récurrence de symptômes

6 ...../...../.....

Éviter tout risque de contact, de collision ou de chute

À la suite du repos initial de 48 heures, la reprise des activités intellectuelles (étapes 1 à 4), et des activités physiques et sportives (étapes 1 à 3) indiquées ci-dessus peuvent commencer en même temps, en présence de symptômes légers. Dans le cas d'augmentation ou de réapparition de symptômes, il faut retourner à l'étape précédente.

Pour la reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives, une période d'au moins 24 heures doit s'écouler entre chacune des étapes.



Pour plus d'informations :  
[www.ffaemc.fr](http://www.ffaemc.fr)