



ROWING NEW BRUNSWICK AVIRON – POLITIQUE ET PROCÉDURES EN MATIÈRE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Approuvés par le conseil d'administration de RNBA le 20 mars, 2020

Approuvé à l'AGA de BA le 26 février 2021

À examiner de nouveau d'ici 2025

But

La santé et le mieux-être de toutes les personnes participant au sport de l'aviron sont toujours au premier plan des efforts de ROWING NEW BRUNSWICK AVIRON (RNBA). Cette politique de gestion des commotions cérébrales et les procédures qui s'y rapportent fournissent des directives sur la façon dont la sensibilisation et la gestion entourant les commotions cérébrales devraient être abordées à tous les échelons des organismes d'aviron du Canada. La politique porte sur quatre thèmes clés, à savoir la prévention et la sensibilisation, la reconnaissance et le retrait, l'évaluation et le retour à l'aviron. Elle a pour objet de veiller à ce que toute personne participant à l'aviron et ayant une commotion cérébrale soupçonnée reçoive sans délai les soins voulus, avec une prise en charge adéquate pour lui permettre de retourner à l'aviron en toute sécurité. Le présent protocole ne peut aborder tous les scénarios cliniques possibles qui peuvent se produire au cours d'activités sportives; l'objectif est donc de fournir des éléments cruciaux fondés sur les données probantes les plus récentes et le consensus actuel des experts en la matière.

Application

La présente politique s'applique à tous les membres et les participants de RNBA, y compris, sans toutefois s'y limiter, les entraîneurs, les officiels, les juges-arbitres, les athlètes (notamment les athlètes s'entraînant dans un camp ou un centre d'entraînement de l'équipe nationale et ceux sélectionnés dans l'équipe nationale), les gérants et le personnel d'équipe, les organisateurs de régates, les gestionnaires, les bénévoles, le personnel et les entrepreneurs de RNBA.

Il incombe aux membres de RNBA (associations provinciales, clubs et associations particulières) d'établir leurs propres règlements et procédures pour la prise en charge des commotions cérébrales en tenant compte des lois et règlements provinciaux et régionaux de leur territoire de compétence qui s'appliqueront aux activités, programmes et événements relevant du contrôle de leurs organismes respectifs. RNBA fournit toutefois cette politique et les procédures connexes comme norme minimale pour le sport de l'aviron au Canada.

Énoncé de politique

RNBA a comme but d'assurer le mieux-être et la sécurité de tous les participants, membres, bénévoles et employés. Nous sommes conscients de la gravité potentielle d'un traumatisme crânien ainsi que de l'engagement et de l'intention qui sous-tendent la recherche pour la prise en charge des commotions cérébrales. Nous nous engageons à renseigner les personnes participant à l'aviron au Canada, à les sensibiliser pour les aider à prévenir les blessures et à prendre adéquatement en charge toute commotion cérébrale soupçonnée et diagnostiquée.

Par sa Politique en matière de gestion des commotions cérébrales, RNBA s'engage à prendre les mesures suivantes en ce qui concerne les commotions :

1. S'engager à mieux faire connaître ce que sont les commotions cérébrales et le risque de complications graves.

2. Faire respecter les procédures et la formation qui favorisent les mesures préventives pour aider à réduire le nombre de commotions cérébrales.
3. Établir des procédures qui aident les entraîneurs, les bénévoles, les juges-arbitres et les athlètes à reconnaître rapidement toute personne soupçonnée d'avoir subi une commotion cérébrale et à la retirer de l'activité.
4. S'assurer qu'à la suite d'une commotion cérébrale soupçonnée, il existe des mesures claires que toutes les parties doivent respecter avant un retour au sport pour veiller à la santé à long terme de la personne en cause.

Responsabilités

La collaboration et le soutien de l'ensemble de la communauté de l'aviron, y compris, mais sans s'y limiter, les athlètes (dont les athlètes s'entraînant dans un centre ou un camp d'entraînement de l'équipe nationale et ceux sélectionnés dans l'équipe nationale), les entraîneurs, les juges-arbitres, les officiels, les gérants d'équipe et le personnel d'équipe, les organisateurs de régates, les administrateurs, les bénévoles et le personnel de RNBA, s'imposent pour que la politique soit efficace. Bien que les athlètes doivent être ouverts et honnêtes en ce qui concerne leur santé, les entraîneurs, compte tenu de leur formation et de leur rôle, ont des responsabilités particulières pour aider les athlètes à reconnaître une commotion cérébrale éventuelle et pour gérer adéquatement le retour de l'athlète à l'aviron, l'accent étant toujours mis sur la santé à long terme de la personne en cause.

Procédures

Prévention et sensibilisation

Chaque saison, avant la première séance d'entraînement (sur l'eau ou sur terre), chaque athlète (et son parent ou son tuteur s'il est considéré comme mineur) confirmera auprès de son entraîneur et de son organisme qu'il a pris connaissance du guide des commotions cérébrales qui lui a été remis.

Chaque année, tous les autres membres du personnel d'aviron, comme les entraîneurs, les juges-arbitres et les administrateurs, confirmeront à leur organisme qu'ils ont examiné le guide des commotions cérébrales pertinent.

Les dirigeants des communautés d'aviron chercheront activement des occasions de rappeler et de présenter, aux rameurs, à leur famille et à toutes les autres parties prenantes du sport, les approches actuelles fondées sur des données probantes qui peuvent prévenir les commotions cérébrales et les formes plus graves de traumatisme crânien et aider à déterminer qu'un athlète pourrait avoir subi une commotion cérébrale et à gérer la situation. Les séances d'information comprendront des renseignements à jour sur ce que sont les commotions cérébrales, la façon de reconnaître les éventuelles commotions et les pratiques exemplaires en prévention des commotions dans le sport de l'aviron. La formation comprendra également le contenu de la politique sur les commotions cérébrales, y compris les rôles et les responsabilités pour la reconnaissance et le retrait des personnes ayant vécu une situation qui pourrait entraîner une commotion cérébrale ou des personnes qui en ont une.

Pendant les séances d'entraînement et les programmes, les entraîneurs rappelleront aux participants la nécessité de faire preuve de prudence autour des quais et des hangars à bateaux, ainsi que pendant le déplacement et la préparation des bateaux, en s'assurant également que tout fonctionne correctement. Des rappels continus pour que les participants soient au courant des situations où des traumatismes crâniens pourraient survenir aideront à prévenir les commotions cérébrales et à sensibiliser les athlètes.

Les athlètes et autres personnes qui adoptent un comportement dangereux ou téméraire susceptible de créer un risque élevé de commotion cérébrale feront l'objet des mesures disciplinaires décrites dans le *Code de conduite* de RNBA.

Reconnaissance et retrait

Toutes les parties prenantes du sport, y compris les athlètes, les parents, les entraîneurs, les juges-arbitres, les officiels, les administrateurs et les professionnels de la santé autorisés, ont pour responsabilité de reconnaître les athlètes qui pourraient présenter des signes visuels d'un traumatisme crânien ou qui signalent des symptômes liés à une commotion cérébrale, de les retirer de l'activité et d'en faire le signalement.

Une commotion cérébrale doit être soupçonnée dans les cas suivants :

- chez tout athlète qui subit un coup important à la tête, au visage, au cou, au corps ou à son bateau et qui présente *UN* des signes visuels d'une commotion cérébrale soupçonnée ou qui signale *UN* des symptômes d'une commotion cérébrale soupçonnée indiqués dans l'*Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5* (annexe B);
- si un athlète signale des symptômes de commotion cérébrale à l'un de ses pairs, parents, juges-arbitres, entraîneurs ou si quelqu'un est témoin d'un athlète présentant l'un des signes visuels de commotion cérébrale.

Dans certains cas, un athlète peut présenter des signes ou symptômes d'un traumatisme crânien ou vertébral plus grave, y compris des convulsions, une aggravation des maux de tête, des vomissements ou des douleurs graves au cou. Si un athlète présente l'un des « signaux d'alarme » indiqués par l'*Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5*, il faut soupçonner une blessure plus grave à la tête ou à la colonne vertébrale, et prévoir une évaluation médicale d'urgence. Si des signes et symptômes de commotion cérébrale qui constituent des « signaux d'alarme » sont présents, il faut suivre immédiatement les procédures d'urgence conformément au plan d'action d'urgence propre à l'établissement.

Si une personne subit un type de blessure où il est possible qu'il y ait eu un coup direct ou indirect à la tête, au cou, au visage ou au corps et qu'elle éprouve ou présente des signes ou symptômes liés à une commotion cérébrale, cette personne sera immédiatement retirée de l'activité et mise au repos. Le personnel ou le bénévole responsable du programme ou de la séance d'entraînement péchera par excès de prudence dans sa décision.

Au cours d'une compétition, les athlètes, les entraîneurs, les juges-arbitres et les officiels de régates ont tous la responsabilité de communiquer ouvertement et honnêtement sur les situations où il y a un coup important à la tête, au visage, au cou, au corps ou à leur bateau. En cas de situation où des connaissances au sujet des commotions cérébrales s'imposent, l'entraîneur communiquera avec l'athlète, les juges-arbitres et les officiels de la régates (ainsi qu'avec les parents, la tutrice ou le tuteur, selon le cas). L'entraîneur présent à la compétition prendra la décision pour son athlète, à savoir si l'athlète peut continuer ou non, en se fondant sur la suspicion d'une commotion cérébrale comme décrit ci-dessus. En vertu de la *Politique en matière de gestion des commotions cérébrales* de RNBA, tous les rameurs céderont à l'autorité de leur entraîneur sur place pour la décision concernant le retrait de l'activité.

Nous reconnaissons que les symptômes pourraient ne pas se manifester immédiatement et que les commotions cérébrales peuvent survenir dans de nombreuses situations différentes. Dans le cas d'un risque de commotion cérébrale, la personne pourrait ne pas être en mesure de s'évaluer elle-même ou de prendre des décisions éclairées. Dans le cas des jeunes de moins de 18 ans, toutes les commotions cérébrales soupçonnées ou les situations susceptibles de causer une commotion cérébrale seront signalées à la tutrice ou

au tuteur. Cette personne devrait surveiller la ou le jeune pendant les 72 prochaines heures pour détecter tout signe et symptôme à retardement,

De plus, au moment du retrait, chaque personne en cause, et son parent ou son tuteur s'il s'agit d'une personne mineure, recevra un document détaillant les procédures relatives aux commotions cérébrales de RNBA pour le retrait de l'athlète du sport et le retour de ce dernier au sport. On rappellera aux participants qu'il leur incombe de déclarer tout diagnostic de commotion cérébrale à tout autre organisme sportif auquel ils sont inscrits et à leur école.

(De plus amples renseignements sur les signes et symptômes d'une commotion cérébrale ainsi que sur les interventions qui s'imposent sont présentés dans les ressources sur les commotions cérébrales fournies aux entraîneurs, aux formateurs, aux parents et aux athlètes. Des liens à ces ressources sont fournis dans la présente politique à l'annexe A et dans l'*Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5*, à l'annexe B).

Évaluation

Tout athlète, quel que soit son âge, soupçonné d'une commotion cérébrale sera immédiatement dirigé vers un médecin (ou un infirmier praticien) pour faire l'objet d'une évaluation médicale et ne pourra pas reprendre le sport avant d'avoir reçu une autorisation médicale.

Il convient de noter que si un professionnel de la santé autorisé est présent dans le but d'assurer des services médicaux pour l'activité d'aviron, cette personne pourrait déterminer qu'aucune commotion cérébrale n'est survenue en se fondant sur les résultats de l'évaluation médicale sur place. Dans de tels cas, l'athlète peut retourner à la séance d'entraînement ou à la régate, ce qui doit être clairement communiqué aux entraîneurs. Il faut surveiller les rameurs qui ont reçu l'autorisation de retourner à l'aviron pour détecter tout symptôme à retardement. Si l'athlète en vient à présenter des symptômes à retardement, il doit être retiré de l'activité et subir une nouvelle évaluation médicale par un médecin ou un infirmier praticien. Si l'athlète est considéré comme une personne mineure, il ne pourra reprendre le sport que s'il n'y a AUCUN signe visuel d'une commotion cérébrale et qu'il ne signale AUCUN symptôme de commotion; il devra cependant faire l'objet d'une surveillance pour détecter tout symptôme à retardement.

Déclaration des participants

Si une personne déclare avoir subi une commotion cérébrale possible dans le cadre d'autres activités ou si les entraîneurs, juges-arbitres ou administrateurs en prennent connaissance par quelque moyen que ce soit, elle ne pourra pas participer à des activités d'aviron. La

découverte ou la déclaration d'une commotion cérébrale soupçonnée sera signalée sur un formulaire de déclaration de l'athlète, conformément aux procédures de signalement d'incident.

Tout participant inscrit qui omet de déclarer une éventuelle commotion cérébrale comme problème médical pourrait faire l'objet des mesures disciplinaires décrites dans le *Code de conduite* de RNBA (article 9 b, alinéa iv).

Le retour du participant aux activités d'aviron sera traité de la même façon que dans le cas des personnes qui subissent une commotion cérébrale pendant les activités d'aviron.

Signalement

Il faut remplir un formulaire de signalement d'incident pour tout incident entraînant une blessure ou un retrait de l'activité. Le formulaire doit être soumis conformément aux directives de sûreté de RNBA et aux procédures d'urgence de l'installation hôte.

L'entraîneur en conservera une copie et mettra le formulaire à jour en y consignant la progression de l'athlète en prévision du retour au sport et en faisant régulièrement rapport à l'organisme auprès duquel l'athlète est inscrit jusqu'à ce que l'incident soit clos, c'est-à-dire au moment de la réception de l'autorisation médicale, qui sera annexée au formulaire et classée dans un endroit sécuritaire. Les activités de consignation de l'incident et de suivi connexes doivent permettre de respecter la confidentialité et la vie privée de la personne en cause.

Retour aux activités d'aviron

S'il est retiré de l'aviron en raison d'une commotion cérébrale soupçonnée, l'athlète peut reprendre le sport après avoir confirmé à l'entraîneur qu'il a été évalué par un médecin ou un infirmier praticien et qu'il n'a pas reçu de diagnostic de commotion.

Les athlètes qui reçoivent un diagnostic de commotion cérébrale devraient recevoir de l'information sur les signes et symptômes de la commotion, des stratégies pour les aider à gérer leurs symptômes, les risques d'un retour au sport sans autorisation médicale et des recommandations entourant un retour progressif aux études et aux activités sportives. Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale doivent être pris en charge en fonction de leurs stratégies individualisées de retour aux études et de retour au sport, sous la supervision d'un médecin ou d'un infirmier praticien. RNBA a élaboré un plan de retour au sport proposé axé sur l'aviron. Tous les plans de retour sont des stratégies progressives qui visent à assurer la santé à long terme de la personne.

RNBA s'engage à soutenir la personne dans son rétablissement. Quel que soit le niveau d'éducation de l'athlète, la stratégie de retour aux études a priorité sur celle du retour au sport. Chaque personne qui suit des études doit mettre l'accent sur la reprise des études selon un mode intégré au retour à l'aviron qui donne priorité au retour en classe avant le retour sur l'eau.

Avant qu'un participant ou un athlète ne soit autorisé à participer à une séance d'entraînement ou à un programme d'aviron après un diagnostic de commotion cérébrale, il devra présenter une preuve écrite d'autorisation médicale lui permettant de reprendre une gamme complète d'activités physiques.

L'autorisation écrite doit provenir d'un médecin ou d'un infirmier praticien et être présentée à l'entraîneur ou à l'administrateur de l'organisme. L'autorisation sera placée au dossier, de même que la copie originale du rapport de signalement d'incident ou de la déclaration de l'athlète.

Étant donné l'imprévisibilité des conditions météorologiques, cette personne ne peut reprendre les activités sur l'eau qu'une fois qu'elle aura obtenu l'autorisation médicale de reprendre les activités d'entraînement habituelles (étape 5 de la stratégie normalisée de retour au sport, figurant à l'annexe C).

Une fois l'autorisation reçue, les entraîneurs intensifieront progressivement les activités pour permettre à l'athlète en cause de retourner lentement au sport. Il faudra notamment tenter de veiller à ce que le retour sur l'eau se fasse dans des conditions météorologiques clémentes. La participation à une compétition (étape 6) ne sera permise qu'une fois que la personne aura effectué au moins deux séances d'entraînement sur l'eau dans des conditions différentes. (Le temps nécessaire pour cette étape pourrait être fonction des conditions météorologiques dans la région. L'entraîneur travaillera avec l'athlète et se concentrera sur une progression individualisée accordant la priorité à la santé à long terme de l'athlète.)

Annexe A – Guides de sensibilisation et d'information sur les commotions cérébrales

Un guide sur les commotions cérébrales pour les athlètes :

<https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-Athletes.pdf>

Un guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins :

<https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-Parents-UA.pdf>

Un guide sur les commotions cérébrales pour les entraîneurs et soigneurs :

<https://parachute.ca/wp-content/uploads/2019/06/Commotion-Entraîneurs-UA.pdf>

Ressources pour les résidents de l'Ontario – 15 ans et plus :

<https://files.ontario.ca/mtcs-rowans-law-booklet-ages-15-and-up-fr-2019-05.pdf> . Il

convient de noter qu'en Ontario les documents de sensibilisation aux commotions cérébrales de référence sont les ressources fournies par le ministère des Industries du patrimoine, du sport, du tourisme et de la culture.

Annexe B – Plan de gestion des commotions cérébrales pour le retour à l’aviron

Une COMMOTION CÉRÉBRALE est une blessure grave, mais vous pouvez en remettre totalement si votre cerveau a assez de temps pour se reposer et récupérer. Le retour aux activités normales, y compris la participation à un sport, est un processus par étapes qui requiert patience, attention et soin. Chaque étape doit durer **au moins une journée**, mais peut durer plus longtemps, selon l’athlète et sa situation particulière. Il faut consulter une ou un médecin, de préférence une ou un médecin ayant de l’expérience dans la prise en charge des commotions cérébrales, avant de commencer le processus de retour par étapes. Si les symptômes reviennent à une étape quelconque, retournez à l’étape précédente jusqu’à ce que les symptômes aient disparu pendant au moins 24 heures.

ÉTAPE 1 : Activité limitée par les symptômes – objectif : réintroduction progressive de l’activité

Après une courte période initiale de repos d’environ 24 à 48 heures, il est possible d’entreprendre de légères activités cognitives et physiques (comme des activités quotidiennes et des tâches légères) pourvu que celles-ci n’aggravent pas les symptômes.

ÉTAPE 2 : Exercice aérobique léger – objectif : augmentation du rythme cardiaque

Des activités telles que la marche ou le vélo stationnaire. L’athlète doit être supervisé par une personne qui peut l’aider à détecter les symptômes et les signes. Aucun entraînement de résistance ni d’haltérophilie. La durée et l’intensité de l’exercice d’aérobie peuvent être graduellement accrues au fil du temps si aucun autre symptôme ou signe n’apparaît au cours de l’exercice ou du lendemain.

Symptômes? Revenez à l’étape précédente et ne pratiquez que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consultez une ou un médecin.

Pas de symptômes? Passez à l'étape 3 après 24 heures.

ÉTAPE 3 : Entraînement cardiorespiratoire plus diversifié – objectif : augmentation du mouvement

Des activités telles que la course légère ou de légers exercices de résistance du corps peuvent reprendre à l'étape 3. Il ne doit y avoir aucun contact corporel ou d'autres mouvements brusques, par exemple faire un arrêt soudain ou frapper une balle de baseball.

Symptômes? Revenez à l'étape précédente et ne pratiquez que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consultez une ou un médecin.

Pas de symptômes? Passez à l'étape 4 après 24 heures.

ÉTAPE 4 : Entraînement cardiorespiratoire progressif avec défis cognitifs accrus – objectif : exercice, coordination et réflexion accrue

Des activités telles que l'aviron en salle et l'entraînement à la résistance peuvent être ajoutées aux activités des étapes précédentes.

Symptômes? Revenez à l'étape précédente et ne pratiquez que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

Pas de symptômes? Le temps nécessaire pour progresser variera selon la gravité de la commotion cérébrale et l'athlète.

Ne passez à l'étape 5 qu'après avoir reçu une autorisation médicale par écrit.

ÉTAPE 5 : Entraînement sur l'eau, après autorisation – objectif : restauration de la confiance et évaluation des aptitudes fonctionnelles par le personnel d'entraînement

Les entraîneurs permettront le retour aux activités sur l'eau dans des conditions progressivement plus difficiles.

Symptômes? Revenez à l'étape précédente et ne pratiquez que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consultez une ou un médecin.

Pas de symptômes? Passez à l'étape 6 après au moins deux séances sur l'eau sans symptômes.

ÉTAPE 6 : Compétition

Retour au sport et à des activités normales

*** L'essentiel du document est tiré de Parachute Canada (parachutecanada.org/commotion-cerebrale). Révisé le 11 novembre 2019, ajouts propres à l'aviron.*

Note : Dans le présent document, les mots de genre masculin appliqués aux personnes désignent les hommes et les femmes.

