



POLITIQUE RELATIVE AUX COMMOTIONS CÉRÉBRALES

BUT

1. Ayant à cœur la santé de ses athlètes, le **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski** tient pour acquis que la santé d'un athlète doit avoir priorité sur sa participation aux activités sportives de patinage de vitesse. Le **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski** prend acte de la conscientisation qui s'opère par rapport aux commotions et à leurs effets à longue échéance; par conséquent, le **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski** instaure la présente politique à titre d'outil pour favoriser la santé de ses membres et faciliter la prise en charge des victimes d'une commotion (et des athlètes chez qui l'on soupçonne une commotion).

PORTÉE

2. La présente politique s'applique à tous les athlètes, entraîneurs, officiels, membres et décideurs du **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski**.

ADHÉSION

3. Le **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski** adhère à la procédure de retour au jeu de Patinage de vitesse Canada, et préconise son utilisation. Cette procédure prévoit un *Protocole de retour au patinage de vitesse* ainsi que des consignes relatives aux commotions.

PROCÉDURE

4. Dans le cadre de toutes les activités, compétitions et séances d'entraînement de patinage de vitesse chapeautées par le **Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski**, les participants (soit les entraîneurs, les athlètes, les officiels et les autres membres) s'efforceront au mieux de leurs compétences de :
 - a) porter une attention particulière aux incidents susceptibles de causer une commotion, tels que :
 - i. les chutes
 - ii. les accidents
 - iii. les collisions
 - iv. les traumatismes crâniens;
 - b) reconnaître les symptômes résultant d'une commotion, tels que :
 - i. la nausée
 - ii. les difficultés de concentration
 - iii. l'amnésie
 - iv. la fatigue
 - v. la sensibilité à la lumière et au bruit
 - vi. l'irritabilité

- vii. les pertes d'appétit
 - viii. les troubles de mémoire;
- c) cibler les athlètes ou les autres personnes impliquées dans l'un ou l'autre des incidents cités précédemment, et qui manifesteraient l'un ou plusieurs des symptômes indiqués.
5. Il convient de porter une attention particulière à l'athlète (ou à quiconque) impliqué dans un accident propice à une commotion, qui manifesterait éventuellement les symptômes d'une commotion, et de lui imposer une abstention des activités de patinage de vitesse.
6. Dès la cessation des activités de patinage de vitesse chez l'athlète, son entraîneur, l'un de ses proches ou toute autre personne qui en a la responsabilité (dans le cas d'une personne d'âge mineur) devrait :
- a) composer le numéro d'urgence (si la situation semble grave);
 - b) informer les parents de l'athlète (dans le cas d'une personne d'âge mineur) ou l'un de ses proches (si le sujet n'est pas mineur);
 - c) organiser le transport pour reconduire l'athlète chez lui ou à l'hôpital
 - d) s'assurer que l'athlète puisse se reposer dans une pièce ou un endroit sombre;
 - e) veiller à minimiser les sources externes de stimulation (bruit, autres occupants, etc.);
 - f) accompagner l'athlète jusqu'à ce que l'on puisse le reconduire chez lui;
 - g) favoriser la consultation auprès d'un médecin.
7. Lorsque l'athlète aura pu bénéficier des soins initiaux, on veillera à ce que la famille de l'athlète ou l'athlète lui-même puisse prendre connaissance de la procédure de retour au jeu de Patinage de vitesse Canada et/ou référer l'athlète ou la famille de l'athlète vers un programme supervisé de retour à l'activité physique. La procédure de retour devra être effectuée en collaboration avec les entraîneurs du groupe respectif du patineur.

RETOUR AU PATINAGE DE VITESSE

8. L'athlète ayant subi une commotion et qui s'apprête à reprendre ses activités de patinage de vitesse devrait suivre les étapes décrites dans le *Protocole de retour au patinage de vitesse* de Patinage de vitesse Canada, dont voici un extrait :

ÉTAPE 1 Repos complet sans activités physiques ni cognitives. Limiter les travaux scolaires, le travail et les tâches qui exigent de la concentration. Éviter les activités physiques jusqu'à la disparition de tous les symptômes. Préconiser le repos pendant encore 24 à 48 heures après la disparition des symptômes, et consulter un médecin (qui possédera préférentiellement de l'expérience dans le traitement des commotions) pour obtenir une certification d'aptitude avant de passer à l'étape 2.

ÉTAPE 2 Entraînement d'aérobic léger en guise de retour à l'activité physique :
: 10-15 minutes de vélo stationnaire à faible intensité.

ÉTAPE 3 30 minutes de vélo stationnaire à 75 % de la fréquence cardiaque maximale.
:

ÉTAPE 4 30 minutes de vélo stationnaire à 75 % de la fréquence cardiaque maximale, avec effort maximal pendant 30 secondes aux temps de passage de 10 min, 15 min et 20 min.
:

ÉTAPE 5 **Activités en aérobic propres au sport et retour graduel au patinage :**
: **15 minutes de patinage à faible intensité. Si les installations le permettent, les athlètes sur courte piste commenceront préférablement en patinage sur longue piste.** Vous devez veiller à ce que l'environnement n'impose pas un flux de patineurs trop intense autour de l'athlète, et à réduire au minimum le risque de chute ou de collision avec les autres patineurs. L'athlète pourrait aussi procéder à quelques exercices simples d'équilibre en se laissant glisser sur une jambe en position de base. Si l'athlète ne dispose que d'un accès à des installations de courte piste, il ou elle devrait préférablement patiner dans le corridor extérieur, en longeant les bandes, sans circulation de patineurs à l'intérieur.

ÉTAPE 6 30 minutes de patinage à 75 % de la fréquence cardiaque maximale, avec 30 secondes d'effort maximal aux temps de passage de 10 min, 15 min et 20 min.
:

ÉTAPE 7 Échauffement hors glace habituel assorti d'activités d'agilité et de coordination hors glace à grande intensité, et entraînement à grande intensité sous surveillance (hors glace et sur glace). *Voir l'annexe 1.*
:

ÉTAPE 8 **Entraînement sur glace à plein régime**, y compris le patinage parmi d'autres patineurs, les entraînements tactiques, les départs et les courses simulées, et ce, **après avoir obtenu une mention d'aptitude signée par un médecin et avec l'accord des entraîneurs.**
:

ÉTAPE 9 **Retour à l'entraînement sans restriction et à la compétition**
:

Le retour à l'entraînement régulier sur glace ne sera autorisé par Le Club de patinage de vitesse les Cyclones de Rimouski qu'après avoir obtenu une mention d'aptitude signée par un médecin et avec l'accord des entraîneurs.