

Sensibilisation commotions cérébrales

*à ajouter au site web + cartable du gérant/ entraîneur

À partir du site de Hockey Québec

(https://www.hockey.qc.ca/fr/page/sante_securite/commotions_cerebrales.html)



Pour prévenir les commotions cérébrales, il est primordial de sensibiliser les joueuses et les joueurs aux dangers de tout coup porté à la tête. **Soyons clairs. Le contact à la tête n'est en aucun cas toléré au hockey mineur.**

Tout contact à la tête, qu'il soit occasionné par un bâton élevé ou toute autre partie du corps, peut avoir des répercussions sérieuses au niveau de la santé du joueur, que ce soit à court terme ou à plus long terme. Cette règle doit être appliquée strictement, peu importe s'il agit d'un geste intentionnel ou non.

Le contact avec la tête est un aspect critique pour tous les sports où ce dernier peut se produire. Hockey Québec veut s'assurer que tout est en place afin d'éliminer ces gestes.

Expliquez au joueur qu'en maintenant son bâton sur la glace, il évitera le banc des punitions et se donnera beaucoup plus de chances de récupérer la rondelle. De plus, rappelez-lui qu'un bâton élevé nuit à son équilibre et à sa stabilité sur patins. Il contribuera donc davantage au succès de son équipe en évitant le banc des punitions.

Pour assurer la sécurité des joueurs, vous trouverez également plusieurs ressources sur [les mises en échec illégales en cliquant ici](#).

Application de Hockey Canada sur les commotions

L'application de Hockey Canada sur les commotions est un bon outil pour les parents, les entraîneurs, les soigneurs, les joueurs, les administrateurs et toute personne voulant se renseigner sur la prévention, la reconnaissance et la réaction à une commotion cérébrale, incluant le protocole pour un retour au jeu responsable. L'application contient aussi des renseignements pour les jeunes joueurs ainsi qu'un jeu, le Défi des étoiles de Rondelle, pour les enfants.

[Pour Apple](#) | [Pour Android](#)



Le Protocole de gestion des commotions cérébrales

Lorsqu'une commotion cérébrale est soupçonnée, il faut immédiatement retirer le joueur du jeu et veiller à ce qu'il ne se retrouve pas seul. [Une personne responsable détectera la présence de symptômes ou de signaux d'alerte.](#)

Une période d'observation et un protocole doivent également être respectés pour que le joueur recommence, en temps et lieu, une activité physique ou sportive. Vous pouvez suivre notre protocole de gestion des commotions cérébrales spécifique au hockey.

FAITES-VOUS UNE TÊTE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



Les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après l'incident.



Découvrez tous les signes et symptômes à : education.gouv.qc.ca/commotion



TU
T'EN
COGNES
PARLES

LES
COMMOTIONS
CÉRÉBRALES

Ne prends pas ça à la légère

Découvre les symptômes à :
education.gouv.qc.ca/commotion

Votre
gouvernement

Québec

FRANÇAIS

- [À propos du traumatisme craniocérébral léger ou de la commotion cérébrale](#)
- [Retour graduel aux activités intellectuelles, physiques et sportives suite à une commotion cérébrales - Adultes](#)
- [Retour graduel aux activités intellectuelles, physiques et sportives suite à une commotion cérébrales - Enfants](#)

ENGLISH

- [About mild traumatic brain injury or concussion](#)
- [Retour graduel aux activités intellectuelles, physiques et sportives suite à une commotion cérébrales - Adultes \(English version\)](#)
- [Retour graduel aux activités intellectuelles, physiques et sportives suite à une commotion cérébrales - Enfants \(English version\)](#)