



# **PROTOCOLE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DE VOLLEYBALL CANADA**



## Table des matières

1. Information transmise avant le début de la saison.....	3
2. Identification des blessures à la tête.....	4
3. Examen médical sur place.....	6
a. Examen médical d'urgence	
b. Examen médical non-urgent sur les lieux	
4. Examen médical.....	8
5. Gestion des commotions cérébrales.....	9
a. Stratégie de retour à l'école	
b. Stratégie de retour au sport spécifique à Volleyball	
6. Soins interdisciplinaires en cas de commotion cérébrale.....	15
7. Retour au sport.....	16
8. Annexes.....	18
a. Étapes à suivre en cas de commotions cérébrales de Volleyball Canada	
b. Outil de reconnaissance des commotions cérébrales	
c. Lettre confirmant le diagnostic médical	
d. Lettre d'autorisation médicale	



## PROTOCOLE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES DE VOLLEYBALL CANADA

*Adapté de : Parachute. (2024). Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport (2<sup>e</sup> édition). <http://www.parachute.ca/lignes-directrices>*

Volleyball Canada a élaboré le **Protocole pour les commotions cérébrales de Volleyball Canada** pour aider à l'orientation des athlètes chez qui l'on suspecte une commotion cérébrale consécutive à la participation aux activités de Volleyball Canada.

### Objectif

Ce protocole couvre l'information à transmettre avant le début de chaque saison et l'identification, le diagnostic médical et la gestion des **ATHLETES** que l'on soupçonne avoir été victimes d'une commotion cérébrale pendant une activité sportive. Elles ont pour objet de s'assurer que les athlètes qui risquent d'avoir subi une commotion cérébrale reçoivent les soins nécessaires et dans les délais adéquats et que leur cas soit géré de manière appropriée afin qu'ils puissent reprendre leurs activités sportives. Ce protocole ne traite pas automatiquement de tous les scénarios, mais elles ont été créées pour servir de point de départ et incluent les éléments essentiels basés sur les conclusions les plus récentes et l'opinion des experts dans ce domaine.

### Qui devrait utiliser ce protocole ?

Le présent protocole a été élaboré afin d'être utilisées par tous les acteurs qui interagissent avec des athlètes dans et en dehors du contexte d'activités sportives organisées à l'école ou à l'extérieur de celle-ci, ce qui inclut les athlètes, les parents/gardiens, les entraîneurs, les officiels, les enseignants, les thérapeutes et les professionnels de soins de santé agréés.

Vous trouverez un résumé du **Protocole pour les commotions cérébrales de Volleyball Canada** dans la figure **Étapes à suivre en cas de commotions cérébrales de Volleyball Canada** à la fin du présent document.

### 1. Information transmise avant le début de la saison

Malgré l'attention accrue dont les commotions cérébrales ont récemment fait l'objet, il est nécessaire de continuer à améliorer l'éducation et à promouvoir la prise de conscience sur les commotions cérébrales. L'optimisation de la prévention et de la gestion des commotions cérébrales est étroitement liée à la



formation annuelle de toutes les personnes impliquées dans la communauté sportive. Elle est basée sur des approches fondées sur des preuves qui peuvent aider à prévenir les commotions cérébrales et les traumatismes crâniens plus graves et à identifier et à gérer les cas d'athlètes dont on soupçonne qu'ils ont été victimes d'une commotion cérébrale.

L'éducation sur les commotions cérébrales devrait inclure de l'information sur :

- Ce qu'est une commotion cérébrale
  - Les possibles mécanismes liés aux blessures
  - Les signes et symptômes courants
  - Les étapes à suivre pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures qui peuvent se produire pendant une activité sportive
  - Que faire lorsque l'on soupçonne qu'un athlète a été victime d'une commotion cérébrale ou d'un traumatisme crânien plus grave
  - Quelles mesures prendre pour assurer la mise en œuvre d'un examen médical approprié
  - Les *Stratégies de Retour à l'école et de Retour au sport*
  - Les exigences qui doivent être remplies pour autoriser une personne à reprendre ses activités.
- **Qui** : Athlètes, parents/gardiens, entraîneurs, officiels, enseignants, thérapeutes, professionnels de la santé agréés
- **Comment** : Fiche éducative transmise avant le début de la saison sportive

Tous les parents et les athlètes doivent lire la Fiche éducative transmise avant le début de la saison sportive et en remettre une copie signée à leur entraîneur avant la première séance d'entraînement de la saison.

En plus de prendre connaissance de l'information sur les commotions cérébrales, il est important que le **Protocole sur les commotions cérébrales de Volleyball Canada** soit clair pour tous les acteurs. Pour cela, on peut par exemple organiser des séances d'orientation en présentiel préalables à la saison pour les athlètes, les parents, les entraîneurs et d'autres acteurs à la pratique sportive.

## 2. Identification des blessures à la tête

Bien que le diagnostic formel de commotion cérébrale doive se faire uniquement suite à un examen médical, tous les acteurs liés à un sport, y compris les athlètes,



les parents/gardiens, les enseignants, les thérapeutes, les officiels et les professionnels de la santé agréés doivent pouvoir identifier une commotion cérébrale et signaler les athlètes qui démontrent des signes visibles de blessures à la tête ou qui déclarent eux-mêmes avoir des symptômes de commotion cérébrale soupçonnée. Ceci est particulièrement important, car nombreux sont les lieux offrant des activités sportives ou de loisirs qui n'ont malheureusement pas accès à des professionnels de la santé agréés sur place.

### **Commotion cérébrale soupçonnée**

Une commotion cérébrale doit être soupçonnée si un athlète subit un impact à la tête, au visage, au cou ou au corps et :

- **présente un ou plusieurs signes observables** d'une possible commotion cérébrale (tels que décrits dans l'Outil d'identification des commotions cérébrales 6), OU;
- **signale un ou plusieurs symptômes** d'une possible commotion cérébrale (tels que décrit dans l'Outil d'identification des commotions cérébrales 6).

Cela comprend les situations où l'impact n'a pas été directement observé, mais où un témoin a remarqué des signes visibles chez l'athlète, indiquant une possible commotion cérébrale, de même que si l'athlète a rapporté des symptômes suggérant un risque de commotion cérébrale à l'un de ses camarades, parents, gardiens, entraîneurs ou enseignants.

Dans tous les cas où une commotion cérébrale est soupçonnée, l'athlète doit être retiré immédiatement de l'activité et subir un examen médical dès que possible.

### **Signes et symptômes tardifs**

Si un athlète est retiré du jeu par mesure de précaution après un impact, même en l'absence de signes ou de symptômes immédiats de commotion cérébrale, il peut revenir sur le terrain. Cependant, l'athlète doit être surveillé de près pendant les 48 heures suivantes afin de déceler l'apparition éventuelle de symptômes tardifs.

### **Symptômes de signaux d'alarme**

Dans certains cas, un athlète peut manifester des signes ou des symptômes qui pourraient révéler une blessure plus sérieuse à la tête ou à la colonne vertébrale, incluant une perte de conscience, des convulsions, une aggravation des maux de tête, des vomissements répétés ou encore des douleurs au cou (voir la liste détaillée dans l'Outil d'identification des commotions cérébrales 6).



**Si un athlète présente des signaux d'alarme**, il convient de soupçonner une blessure plus sérieuse à la tête ou à la colonne vertébrale. Dans cette situation, il est essentiel d'appliquer les principes de premiers secours et de procéder à un examen médical d'urgence (voir la section 3a – Examen médical d'urgence).

- **Qui** : Athlètes, parents/gardiens, entraîneurs, officiels, enseignants, thérapeutes, et professionnels de la santé agréés
- **Comment** : l'Outil d'identification des commotions cérébrales 6 (CRT6)

### 3. Examen médical sur place

Selon la gravité soupçonnée de la blessure et de l'accès à des services médicaux, un examen initial devra être mené par du personnel médical d'urgence ou par un professionnel de la santé agréé présent sur les lieux, si tel est le cas.

En présence de signaux d'alarme, un examen médical d'urgence doit être effectué par du personnel médical d'urgence (voir la section 3a ci-dessous). En l'absence d'un tel soupçon, l'athlète doit subir un examen médical non-urgent sur les lieux ou un examen médical classique, selon si un professionnel de la santé agréé est présent ou non (voir 3b ci-dessous).

#### 3a. Examen médical d'urgence

Si l'on soupçonne qu'un athlète a été victime d'une blessure à la tête plus grave ou d'une blessure à la colonne vertébrale, au cours d'un match ou d'un entraînement, on devrait immédiatement appeler une ambulance afin de conduire le patient au service d'urgence le plus proche afin qu'il fasse l'objet d'un examen médical.

Les entraîneurs, parents/gardiens, thérapeutes et responsables sportifs ne devraient pas tenter de retirer l'équipement que porte l'athlète ou déplacer l'athlète et l'athlète ne devrait pas être laissé seul. Suite à l'intervention du personnel des services d'urgence qui aura procédé à un examen médical d'urgence, l'athlète devrait être transféré à l'hôpital le plus proche pour passer un examen médical.

Si la victime est âgée de moins de 18 ans, on devrait contacter les parents de l'athlète immédiatement pour les informer de la blessure dont leur enfant a été victime. Dans le cas où l'athlète a plus de 18 ans, si les coordonnées d'une



personne avec qui communiquer en cas d'urgence ont été indiquées, l'incident doit lui être signalé.

- **Qui** : Membre du corps médical – Services d'urgence

### **3b. Examen médical non-urgent sur les lieux**

Si on soupçonne qu'un athlète a été victime d'une commotion cérébrale, et que l'on a éliminé toute possibilité de blessures à la tête plus grave ou de blessure à la colonne vertébrale (c.-à-d. aucun signe d'alarme), il faut retirer le joueur du terrain immédiatement.

#### **Scénario 1 : Si un professionnel de la santé agréé est présent**

L'athlète devrait être conduit dans un lieu calme et suivre un examen médical qui sera mené à l'aide de l'Outil d'évaluation des commotions cérébrales 6 (SCAT6) ou du SCAT6 pour enfants.

Les outils cliniques SCAT6 et SCAT6 pour enfants ne doivent être utilisés que par un professionnel de la santé agréé qui a reçu une formation sur ces outils et qui a l'habitude de les utiliser. Ces outils peuvent être utilisés pour l'examen clinique global et le dépistage des commotions cérébrales. Il est important de noter que les résultats aux tests SCAT6 et SCAT6 pour enfants peuvent apparaître normaux dans le cas d'une commotion cérébrale aiguë, mais que les signes et symptômes peuvent évoluer au fil du temps. Ces outils peuvent donc être utilisés par des professionnels de la santé agréés pour documenter les symptômes initiaux et l'état neurologique initial, mais ne devraient pas être utilisés pour prendre des décisions relatives à la reprise du sport chez les jeunes athlètes. Tout jeune athlète que l'on soupçonne d'avoir été victime d'une commotion cérébrale ne devra ni s'entraîner ni participer à un match avant d'avoir suivi un examen médical.

- **Qui** : Professionnels de la santé agréés
- **Comment** : Outil d'évaluation d'une commotion cérébrale dans le sport – 6<sup>e</sup> édition (SCAT6), Outil d'évaluation d'une commotion cérébrale dans le sport pour enfants - 6<sup>e</sup> édition (SCAT6 pour enfants)

#### **Scénario 2 : S'il n'y a pas de professionnel de la santé agréé présent**

Un athlète ayant une possible commotion cérébrale doit être orienté vers un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible.



#### 4. Examen médical

L'examen médical permettra de déterminer si l'athlète a subi une commotion cérébrale ou non. Afin de pouvoir fournir une évaluation complète des athlètes qui risquent d'avoir été victimes d'une commotion cérébrale, l'examen médical devra :

- permettre d'éliminer la possibilité de tout traumatisme crânien grave et de blessure à la colonne vertébrale;
- permettre d'éliminer la possibilité de problèmes médicaux et neurologiques qui présentent des symptômes similaires à ceux d'une commotion; et,
- effectuer le diagnostic différentiel d'une commotion cérébrale en se basant sur les observations découlant de l'étude des antécédents cliniques de l'examen physique et de l'usage de tests accessoires (p. ex., un tomodensitogramme).

Les professionnels de la santé agréés au Canada dont la portée de pratique correspond à ces exigences sont les médecins et les infirmiers praticiens. Les médecins qui peuvent évaluer les patients soupçonnés d'avoir subi une commotion cérébrale sont les suivants : les pédiatres, les médecins de famille, les médecins spécialisés en médecine sportive, les urgentologues, la médecine interne, les médecins spécialisés en réadaptation (physiatres), les neurologues et les neurochirurgiens.

Dans certaines régions du Canada où l'accès aux médecins est restreint (communautés rurales ou éloignées et collectivités situées dans le nord du Canada), un professionnel de la santé agréé, par exemple un infirmier ayant un accès pré-organisé à un médecin ou à un infirmier praticien, peut jouer ce rôle.

Le champ de compétence des professionnels de la santé agréés peut varier d'une province ou d'un territoire à l'autre. À noter :

- Au Manitoba, les auxiliaires médicaux peuvent diagnostiquer les commotions cérébrales.
- Au Québec, les infirmiers praticiens ne peuvent pas diagnostiquer les commotions cérébrales. Le rôle des physiothérapeutes dans l'évaluation et la prise en charge des commotions cérébrales est précisé. [En savoir plus](#)

Les **athlètes dont on a déterminé qu'ils ne souffraient pas de commotion** devraient recevoir une Lettre confirmant le diagnostic médical indiquant





qu'aucune commotion cérébrale n'a été diagnostiquée. L'athlète peut retourner à l'école, au travail et aux activités sportives sans restriction.

Les **athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale** devraient recevoir une lettre confirmant le diagnostic médical. L'athlète doit reprendre progressivement ses activités, y compris les activités scolaires, professionnelles et sportives (voir la section 5 – Gestion des commotions cérébrales).

Puisque cette lettre contient des renseignements médicaux, c'est l'athlète ou ses parents/tuteurs/conjoints qui devront fournir la documentation aux entraîneurs, enseignants ou employeurs de l'athlète. Il est également important que l'athlète ou l'entraîneur communique ces renseignements aux responsables de l'association sportive chargés de la déclaration des blessures et de la surveillance des commotions cérébrales, le cas échéant.

- **Qui** : Médecin, infirmier praticien, infirmier
- **Comment** : Lettre confirmant le diagnostic médical

## 5. Gestion des commotions cérébrales

Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient recevoir tous les renseignements sur les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale, les stratégies établies pour traiter/gérer les symptômes, les risques possibles s'ils reprennent un sport sans avoir reçu l'autorisation d'un médecin et les recommandations concernant un retour graduel à l'école (le cas échéant) et aux activités sportives.

Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient être suivis en utilisant la Stratégie de retour à l'école (le cas échéant) et la Stratégie de retour à un sport spécifique sous la surveillance d'un médecin ou d'un infirmier praticien. Lorsque cela est possible, on devrait encourager les athlètes à travailler avec le professionnel de la santé agréé de l'équipe pour optimiser les progrès accomplis dans le cadre de la Stratégie de retour à un sport spécifique.

Les approches graduelles pour la Stratégie de retour à l'école et la Stratégie de retour au sport sont présentées ci-dessous. Il convient de noter que ces stratégies doivent être appliquées simultanément et que la première étape est la même dans les deux cas.

### Stratégie de retour à l'école



Le tableau suivant est un aperçu de la Stratégie de Retour à l'école et il devrait être utilisé par les étudiants qui pratiquent un sport, les parents/gardiens et les enseignants pour leur permettre de collaborer et d'aider un athlète à reprendre graduellement ses activités scolaires (tableau 1). Chaque commotion cérébrale est unique et, en fonction de la gravité et des symptômes observés, la progression à travers les étapes qui suivent sera différente pour chaque étudiant-athlète. Cet outil est une recommandation et ne doit pas remplacer un avis médical.

**Une autorisation médicale n'est pas requise pour le retour à l'école**, hormis pour la reprise complète de la participation aux activités sportives et physiques de l'école. Le retour au sport et à l'activité physique doit être guidé par la Stratégie de reprise des activités sportives.

Il n'est pas nécessaire que tous les symptômes se soient estompés pour que les élèves retournent à l'école; une absence de plus d'une semaine n'est pas recommandée. Il est courant que les symptômes d'un élève s'aggravent légèrement avec l'activité. Cette situation reste acceptable à mesure que l'élève progresse dans les différentes étapes et tant que les symptômes demeurent :

- **légers** : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement sur une échelle de 0 à 10, et;
- **brefs** : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.

Si les symptômes de l'élève s'aggravent davantage, celui-ci doit faire une pause et adapter ses activités en conséquence.

Étape	Activité	Description	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes</li><li>○ Réduire le temps d'écran</li></ul>	Réintroduire graduellement les activités habituelles



Après un maximum de 24 à 48 heures suivant la blessure, passer à l'étape 2.			
2	Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon la tolérance)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Devoirs, lecture ou autres activités cognitives légères à l'école ou à la maison</li><li>○ Prendre des pauses et adapter les activités si elles entraînent une aggravation plus que légère et brève des symptômes</li><li>○ Reprendre progressivement le temps d'écran, en fonction de la tolérance</li></ul>	Augmenter la tolérance au travail cognitif et renforcer les liens sociaux avec les pairs
Si l'étudiant peut tolérer les activités scolaires, passer à l'étape 3.			
3	Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation (au besoin)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Réintroduire progressivement les travaux scolaires</li><li>○ Développer progressivement la tolérance à l'égard de la salle de classe et de l'environnement scolaire Journées d'école partielles avec des pauses tout au long de la journée et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires</li><li>○ Réduire graduellement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail</li></ul>	Augmentation des activités scolaires
Si l'étudiant peut tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale, passer à l'étape 4.			
4	Reprise des études à plein temps	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptations liées aux commotions cérébrales</li><li>○ Pour le retour au sport et à l'activité physique, incluant les cours d'éducation physique, consulter la Stratégie de reprise des activités sportives</li></ul>	Reprise complète des activités scolaires sans restriction
<b>Retour à l'école accompli.</b>			

Tableau adapté de : Patricios, Schneider et coll., 2023; Reed, Zemek et coll., 2023



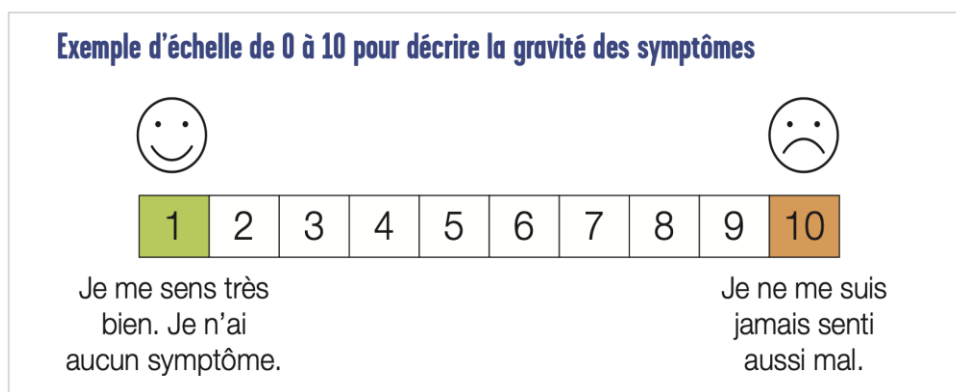
## Stratégie de retour au sport spécifique à Volleyball

Le tableau suivant est un aperçu de la Stratégie de retour au sport qui devrait être utilisée pour aider les athlètes, les parents/gardiens, les entraîneurs, les enseignants et les professionnels de la santé agréés à collaborer pour aider l'athlète à reprendre graduellement des activités sportives (tableau 2). Une stratégie orientée vers le sport devrait être élaborée en personnalisant les activités et permettre à l'élève de reprendre progressivement ses activités sportives. Cet outil sert de guide et ne doit pas remplacer un avis médical. La durée des étapes ainsi que les activités peuvent varier en fonction des recommandations d'un professionnel de la santé.

L'athlète doit respecter un minimum de 24 heures pour chaque étape avant de passer à la suivante. Il est courant que les symptômes d'un athlète s'aggravent légèrement avec une activité. Cette situation reste acceptable à mesure que l'athlète progresse dans les étapes 1 à 3 de la reprise des activités sportives, tant que les symptômes demeurent :

- **légers** : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement sur une échelle de 0 à 10, et;
- **brefs** : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.

Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, ceux-ci doivent cesser l'activité et tenter de la reprendre le lendemain à la même étape.



**Avant de passer à l'étape 4 de la Stratégie de retour au sport spécifique à Volleyball, les athlètes doivent :**

- avoir suivi avec succès toutes les étapes de la Stratégie de retour à l'école (s'il y a lieu) et;



- remettre à leur entraîneur une lettre d'autorisation médicale indiquant que leur état de santé leur permet de reprendre les activités comportant un risque de chute ou de contact.

Si l'athlète manifeste des symptômes d'une commotion cérébrale après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d. durant les étapes 4 à 6), celui-ci doit revenir à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une autorisation médicale sera à nouveau exigée avant de passer à l'étape 4.

Étape	Activité	Détails de l'activité	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes</li><li>○ Réduire le temps d'écran</li></ul>	Réintroduire graduellement les activités habituelles.
Après un maximum de 24 à 48 heures suivant la blessure, passer à l'étape 2.			
2	2A : Exercices aérobiques légers	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen</li><li>○ Peut recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes</li><li>○ S'exercer jusqu'à environ 55 % de la fréquence cardiaque maximale</li><li>○ Prendre des pauses et modifier les activités au besoin</li></ul>	Augmenter le rythme cardiaque.
	2B : Exercices aérobiques modérés	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme le</li></ul>	



		<p>vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ S'exercer jusqu'à environ 70 % de la fréquence cardiaque maximale</li><li>○ Prendre des pauses et modifier les activités au besoin</li></ul>	
<p>Si l'athlète peut tolérer un exercice aérobique modéré, passer à l'étape 3.</p>			
3	<p>Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ajouter des activités propres au sport (p. ex., la course, le changement de direction, les exercices individuels)</li><li>○ Pratiquer des activités de manière individuelle et sous la supervision d'un enseignant, d'un parent/gardien ou d'un entraîneur</li><li>○ Poursuivre jusqu'à ce que l'athlète ne présente plus de symptômes liés à la commotion cérébrale, même lorsqu'il fait de l'exercice</li></ul>	<p>Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué</p>
<p style="text-align: center;"><b>Autorisation médicale</b></p> <p>Si l'athlète est de retour à l'école (le cas échéant) et qu'il a reçu l'autorisation médicale, passer à l'étape 4.</p>			
4	<p>Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Progresser vers des exercices à haute intensité sans contact physique, y compris des exercices et des activités plus exigeants (p. ex., exercices de passes, séances d'entraînement et d'exercice avec plusieurs athlètes)</li></ul>	<p>Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives.</p>
<p>Si l'athlète peut tolérer l'intensité habituelle des activités sans que les symptômes réapparaissent, passer à l'étape 5.</p>			
5	<p>Reprendre toutes les activités non compétitives, les</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les</li></ul>	<p>Reprise des activités présentant un risque de chute ou de contact</p>



	entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique	pratiques sportives avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique. ○ Ne pas participer à des matchs de compétition	physique, rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs
Si l'athlète peut tolérer des activités à haut risque non compétitives, passer à l'étape 6.			
<b>6</b>	Retour au sport	Sport et activité physique sans restrictions	
<b>Retour au sport accompli.</b>			

Tableau adapté de : Patricios, Schneider et coll., 2023; Reed, Zemek et coll., 2023

- **Qui** : Médecin, infirmier praticien, professionnels de la santé agréés
- **Comment** : Stratégie de retour à l'école, Stratégie de retour à un sport spécifique, Lettre d'autorisation médical

## 6. Soins interdisciplinaires en cas de commotion cérébrale

La majorité des athlètes qui sont victimes d'une commotion cérébrale pendant une activité sportive se rétabliront complètement et pourront reprendre leurs études sans aucune adaptation liée à la commotion et leur pratique sportive normale sans restrictions entre une et quatre semaines après avoir été blessés. Certains patients (entre 15 % et 30 %) continueront cependant à ressentir des symptômes qui dureront plus longtemps que cette période.

Si les symptômes persistent au-delà de quatre semaines, les athlètes pourraient bénéficier d'une orientation vers des soins interdisciplinaires spécialisés dans les commotions cérébrales. Ces soins permettront une évaluation approfondie et des traitements adaptés aux symptômes et aux besoins particuliers de chaque athlète.

Les soins prodigués en cas de symptômes persistants doivent être conformes aux recommandations de prise en charge figurant dans les Lignes directrices de pratique clinique du Canada :

- [Lignes directrices pédiatriques \(enfants et jeunes de moins de 18 ans\)](#)



- [Lignes directrices pour les adultes \(18 ans et plus\)](#) (disponible en anglais seulement)

## 7. Retour au sport

Les athlètes pour lesquels on a exclu toute possibilité de commotion cérébrale et qui présentent une lettre confirmant ce diagnostic médical peuvent retourner à l'école, au travail et à leurs activités sportives sans restrictions.

On considère que les athlètes qui n'ont pas reçu de diagnostic de commotion cérébrale ainsi que ceux qui ont souffert d'une commotion cérébrale et qui ont terminé :

- toutes les étapes de la Stratégie de retour à l'école (s'il y a lieu) et;
- étapes 1 à 3 de la Stratégie de retour au sport spécifique à **Volleyball**

La décision finale d'autoriser un athlète à reprendre ses activités avec risque de chutes et de contact physique revient au jugement clinique du médecin ou à l'infirmier praticien responsable de cet athlète, qui basera sa décision sur les antécédents médicaux de l'athlète, ses antécédents cliniques, les conclusions élaborées suite à l'examen médical et les résultats d'autres tests et consultations selon les besoins (à savoir tests neuropsychologiques, imagerie diagnostique).

Pour passer à l'étape 4 du retour au sport spécifique à **Volleyball**, l'athlète doit présenter à son entraîneur une lettre d'autorisation médicale standard qui indique qu'un médecin ou un infirmier a personnellement évalué le patient et a autorisé l'athlète à reprendre son sport. Dans certaines régions du Canada où l'accès à des soins médicaux est limité (à savoir certaines communautés rurales, éloignées ou du nord du pays), un professionnel de la santé agréé (tel qu'un infirmier) qui a automatiquement accès à un médecin ou un infirmier praticien peut fournir cette documentation.

Il est également important que l'athlète ou l'entraîneur communique ces renseignements aux responsables de l'association sportive chargés de la déclaration des blessures et de la surveillance des commotions cérébrales, le cas échéant.

Les athlètes à qui on a fourni une lettre d'autorisation médicale pourront avancer aux étapes 4, 5 et 6 de la Stratégie de retour au sport spécifique à **Volleyball**, et ainsi reprendre progressivement leurs activités sportives sans restrictions. Si de





nouveaux symptômes se présentent au cours de ces étapes, il faudra leur demander de cesser immédiatement l'activité et de revenir à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une autorisation médicale est à nouveau exigée avant de passer à l'étape 4. Cette information doit alors être communiquée aux personnes concernées (p. ex., l'entraîneur, l'enseignant).

Si l'athlète a été victime d'une nouvelle commotion cérébrale, il faudra suivre le **Protocole sur les commotions cérébrales de Volleyball Canada** présenté dans le présent document.

- **Qui** : Médecin, infirmier praticien, infirmier
- **Document** : Lettre d'autorisation médicale



## LISTE DES ANNEXES

**Annexe A:** Étapes à suivre en cas de commotions cérébrales de Volleyball Canada

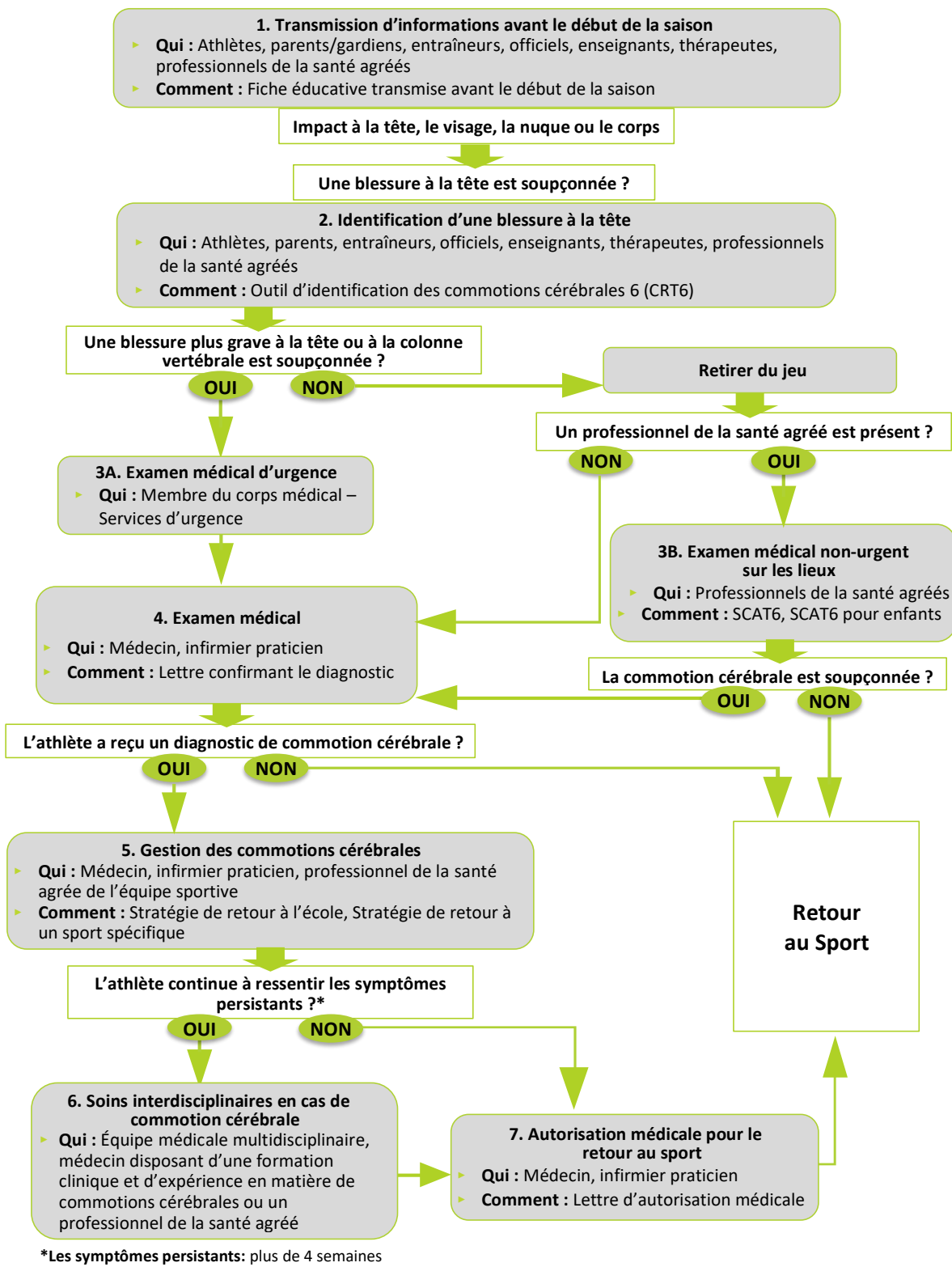
**Annexe B:** Outil de reconnaissance des commotions cérébrales

**Annexe C:** Lettre confirmant le diagnostic médical

**Annexe D:** Lettre d'autorisation médicale



## Étapes à suivre en cas de commotions cérébrales de Volleyball Canada



Pour aider à détecter une commotion cérébrale chez les enfants, les adolescents et les adultes.



### Qu'est-ce que l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales?

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau. La sixième édition de l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) est conçue pour être utilisée par des personnes sans formation médicale pour aider à la reconnaissance et la gestion immédiate d'une possible commotion cérébrale. Le CRT6 n'est pas conçu pour diagnostiquer une commotion cérébrale.

### Reconnaissance et Retrait du jeu

#### Signaux d'alarme: APPELER UNE AMBULANCE

SI AU MOINS UN des signaux d'alarme suivants est observé ou si des plaintes sont rapportées après un impact à la tête ou au corps, l'athlète doit être immédiatement retiré du jeu ou de l'activité et transporté pour recevoir des soins médicaux d'urgence par un professionnel de la santé.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Crise d'épilepsie ou convulsion
- Perte de vision ou vision double
- Perte de connaissance
- Augmentation de confusion ou détérioration de l'état de conscience (de moins en moins réactif, somnoient)
- Faiblesse, picotement ou sensation de brûlure dans plus d'un bras ou d'une jambe;
- Vomissements répétés
- Maux de tête sévères ou s'intensifiant
- Agitation, agressivité ou combativité grandissantes
- Déformation visible du crâne

#### N'oubliez pas

- Dans tous les cas, les principes de base des premiers soins doivent être respectés: évaluer les dangers sur place, vérifier les voies respiratoires, la respiration, la circulation, chercher une diminution de conscience de son environnement, une lenteur ou une difficulté à répondre aux questions.
- Ne pas déplacer l'athlète (sauf pour maintenir les voies respiratoires) à moins d'avoir reçu une formation à cet effet.
- Ne pas retirer le casque (si présent) ou tout autre équipement.
- Dans tous les cas d'une blessure à la tête, supposer une possible blessure sévère au cou.
- Les athlètes présentant un handicap physique ou un retard de développement connus devraient bénéficier d'un seul plus bas pour être retirés du jeu.

**En l'absence de signaux d'alarme, l'identification d'une possible commotion cérébrale doit se faire de la manière suivante:**

Une commotion cérébrale doit être suspectée après un impact à la tête ou au corps lorsque l'athlète semble être différent de son état habituel. Ces changements incluent: la présence d'un ou de plusieurs signes suivants: signes visibles de commotion cérébrale, signes et symptômes (tels que maux de tête ou trouble d'équilibre), trouble des fonctions cognitives (par exemple, confusion) ou un comportement inhabituel.

Le CRT6 peut être copié sous sa forme actuelle et distribué à des individus, des équipes, des groupes et des organisations. Toute modification (y compris les traductions et le reformatage numérique), le changement de marque ou la vente à des fins commerciales ne sont pas autorisés sans l'autorisation écrite expresse du BMJ.

Pour aider à détecter une commotion cérébrale chez les enfants, les adolescents et les adultes.



### 1. Signes visibles d'une possible commotion cérébrale

Les signes visibles d'une possible commotion cérébrale incluent:

- Perte de connaissance ou manque de réactivité;
- Rester couché-e immobile sur le terrain;
- Chute sans projection sur le terrain;
- Désorientation ou confusion, regard fixe ou une réactivité limitée, ou une incapacité à répondre adéquatement aux questions;
- Blessure au visage;
- Regard hébété, vide ou sans expression;
- Crises d'épilepsie ou convulsions;
- Lenteur à se relever après un coup direct ou indirect à la tête;
- Instabilité sur ses pieds / problèmes d'équilibre, fait des chutes / mauvaise coordination;
- Blessure au visage

### 2. Symptômes d'une possible commotion cérébrale

#### Symptômes physiques

Maux de tête

«Pression dans la tête»

Trouble de l'équilibre

Nausée ou vomissements

Somnolence

Étourdissements

Vision trouble

Sensibilité à la lumière

Sensibilité au bruit

Fatigue ou peu d'énergie

Sensation de "ne pas être dans son assiette"

Douleur au cou

Changements d'humeur

Émotivité accrue

Irritabilité accrue

Tristesse

Nervosité ou anxiété

Changements cognitifs

Problème de concentration

Problème de mémoire

Sensation d'être au ralenti

Sensation d'être «dans un brouillard»

### 3. Évaluation de la mémoire

(Modifier chaque question en fonction du sport et de l'âge de l'athlète)

L'incapacité de répondre correctement à l'une de ces questions peut suggérer une commotion cérébrale:

- «Où sommes-nous aujourd'hui?»
- «À quel événement participiez-vous?»
- «Qui a marqué le dernier but de ce match?»
- «Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière / le dernier match?»
- «Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match?»

**Tout athlète présentant une possible commotion cérébrale doit être - IMMÉDIATEMENT RETIRÉ DE LA PRATIQUE OU DU JEU ET NE DOIT PAS RETOURNER À TOUTE ACTIVITÉ COMPORTANT UN RISQUE DE CONTACT À LA TÊTE, DE CHUTE OU DE COLLISION, incluant DES ACTIVITÉS SPORTIVES jusqu'à ce que l'athlète soit ÉVALUÉ MÉDICALEMENT, même si les symptômes disparaissent.**

L'athlète présentant une possible commotion cérébrale **NE DOIT PAS** :

- Être seul e (au moins pendant les 3 premières heures). L'aggravation des symptômes doit conduire à une prise en charge médicale immédiate.
- Être retourné-e chez soi sans accompagnement. L'athlète doit être en présence d'un adulte responsable;
- Consommer de l'alcool, des drogues à usage récréatif ou des médicaments non prescrits par un professionnel de la santé;
- Conduire un véhicule motorisé jusqu'à ce qu'un professionnel de la santé l'autorise à le faire



## Lettre confirmant le diagnostic médical

Date : \_\_\_\_\_ Nom d'athlète : \_\_\_\_\_

Madame, Monsieur,

Les athlètes ayant une possible commotion cérébrale devraient être suivis conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*. Par conséquent, j'ai personnellement rempli un examen médical pour ce patient.

### Résultats d'examen médical

- Aucune commotion cérébrale n'a été décelée chez ce patient. Il peut donc retourner à l'école et reprendre entièrement ses activités scolaires, professionnelles et sportives sans restriction.
- Aucune commotion cérébrale n'a été décelée chez ce patient, mais l'évaluation a conduit au diagnostic et aux recommandations suivantes :

---

---

- Ce patient a subi une commotion cérébrale.

La gestion des commotions cérébrales a pour objectif de permettre un rétablissement complet du patient en assurant un retour à l'école, au travail et au sport de façon sécuritaire et progressive. On a recommandé au patient d'éviter toute activité qui pourrait éventuellement provoquer une autre commotion cérébrale ou une blessure à la tête jusqu'à ce qu'il ait reçu une lettre d'autorisation médicale fournie par un médecin ou infirmier praticien conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*.

Autres commentaires :

---

---

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension.

Cordialement,

Signature/ lettres moulées \_\_\_\_\_ Médecin/Infirmier  
praticien (Encercler la désignation qui convient) \*



*\* En régions rurales, éloignées ou du nord du pays, la Lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par un infirmier ou une infirmière avec l'avis préalable d'un médecin ou d'un infirmier praticien. Les formulaires remplis par d'autres professionnels de la santé agréés ne devraient pas être autrement acceptés.*

Nous recommandons que ce document soit fourni à l'athlète sans frais.



### Stratégie de retour à l'école

La Stratégie de retour à l'école doit être utilisée pour aider les étudiants reprennent progressivement les activités scolaires. Les étudiants franchiront les étapes suivantes à un rythme différent. Il est courant que les symptômes d'un élève s'aggravent **légèrement et brièvement** avec une activité. Si les symptômes d'un élève s'aggravent davantage, celui-ci doit faire une pause et adapter ses activités en conséquence.

Étape	Activité	Détails de l'activité	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère). Réduire le temps d'écran.	Réintroduire graduellement les activités habituelles
2	Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon la tolérance)	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives légères à l'école ou à la maison. Prendre des pauses et adapter les activités au besoin. Reprendre progressivement le temps d'écran, en fonction de la tolérance.	Augmenter la tolérance au travail cognitif et renforcer les liens sociaux avec les pairs
3	Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation	Réintroduire progressivement les travaux scolaires. Journées d'école partielles avec des pauses tout au long de la journée et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires. Réduire graduellement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail.	Augmentation des activités scolaires
4	Reprise des études à plein temps	Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptations liées aux commotions cérébrales.	Reprise complète des activités scolaires sans restriction

### Stratégie de retour au sport

La Stratégie de retour au sport doit être utilisée pour aider l'athlète progressivement les activités sportives. L'athlète doit respecter un minimum de 24 heures pour chaque étape avant de passer à la suivante. Il est courant que les symptômes d'un athlète s'aggravent **légèrement et brièvement** avec une activité et cette situation reste acceptable à mesure que l'athlète progresse dans les étapes 1 à 3. Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, ceux-ci doivent cesser l'activité et tenter de la reprendre le lendemain à la même étape. Il est important que les athlètes reprennent des activités scolaires à temps plein, le cas échéant, et fournissent une lettre d'autorisation médicale avant de passer à l'étape 4 de la Stratégie de retour au sport.

Étape	Activité	Détails de l'activité	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère). Réduire le temps d'écran.	Réintroduire graduellement les activités habituelles.
2	2A : Exercices aérobiques légers 2B : Exercices aérobiques modérés	Le vélo stationnaire ou la marche, à un rythme lent à moyen. Peut recommencer un léger entraînement de résistance. Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme	Augmenter le rythme cardiaque.



		le vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide.	
3	Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête	Ajouter des activités propres au sport (p. ex., la course, le changement de direction, les exercices individuels). Pratiquer des activités de manière individuelle et sous la supervision.	Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué.
<b>Autorisation médicale</b>			
4	Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact	Les exercices à haute intensité sans contact physique. Les exercices et les activités plus exigeants (p. ex., exercices de passes, séances d'entraînement et d'exercice avec plusieurs athlètes)	Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives.
5	Reprendre toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique	Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les pratiques sportives avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique. Ne pas participer à des matchs de compétition.	Reprise des activités présentant un risque de chute ou de contact physique, rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Sport et activité physique sans restrictions	

Tableaux adaptés de : Patricios, Schneider et coll., 2023; Reed, Zemek et coll., 2023





## Lettre d'autorisation médicale

Date : \_\_\_\_\_ Nom d'athlète : \_\_\_\_\_

Madame, Monsieur,

Les athlètes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient être suivis conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*, y compris les stratégies de retour à l'école et de retour au sport (voir page 2 de la présente lettre). Par conséquent, l'athlète mentionné ci-dessus a reçu l'autorisation médicale de participer aux activités suivantes selon la tolérance à compter de la date indiquée ci-dessus (cochez toutes les situations qui s'appliquent) :

- Stratégie de retour au sport, étape 4 : Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact (Les exercices à haute intensité sans contact physique).**
- Stratégie de retour au sport, étape 5 : Reprendre toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique**
- Stratégie de retour au sport, étape 6 : Sport et activité physique sans restrictions**

### Que faire en cas de réapparition des symptômes?

Les athlètes que l'on a autorisé doivent pouvoir aller à l'école à temps plein, le cas échéant, ainsi que faire des exercices de grande résistance et d'endurance sans que les symptômes ne réapparaissent. L'athlète qui a été autorisé et chez qui les symptômes réapparaissent, devrait immédiatement cesser de jouer et en informer son enseignant, entraîneur ou parent/tuteur. Une autorisation médicale est à nouveau exigée avant de passer à l'étape 4 de la Stratégie de retour au sport encore.

Les athlètes qui reprennent des activités ou des éducatifs et ayant une possible commotion cérébrale devraient être suivis conformément aux *Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport*.

Autres commentaires :

---

---

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension.

Cordialement,

Signature/ lettres moulées \_\_\_\_\_ Médecin/Infirmier  
praticien. (Encercler la désignation qui convient) \*

*\* En régions rurales, éloignées ou du nord du pays, la Lettre confirmant le diagnostic médical peut être remplie par un infirmier ou une infirmière avec l'avis préalable d'un médecin ou*



*d'un infirmier praticien. Les formulaires remplis par d'autres professionnels de la santé agréés ne devraient pas être autrement acceptés.*

Nous recommandons que ce document soit fourni à l'athlète sans frais.



### Stratégie de retour à l'école

La Stratégie de retour à l'école doit être utilisée pour aider les étudiants reprennent progressivement les activités scolaires. Les étudiants franchiront les étapes suivantes à un rythme différent. Il est courant que les symptômes d'un élève s'aggravent **légèrement et brièvement** avec une activité. Si les symptômes d'un élève s'aggravent davantage, celui-ci doit faire une pause et adapter ses activités en conséquence.

Étape	Activité	Détails de l'activité	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère). Réduire le temps d'écran.	Réintroduire graduellement les activités habituelles
2	Activités scolaires avec encouragement au retour à l'école (selon la tolérance)	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives légères à l'école ou à la maison. Prendre des pauses et adapter les activités au besoin. Reprendre progressivement le temps d'écran, en fonction de la tolérance.	Augmenter la tolérance au travail cognitif et renforcer les liens sociaux avec les pairs
3	Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation	Réintroduire progressivement les travaux scolaires. Journées d'école partielles avec des pauses tout au long de la journée et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires. Réduire graduellement les mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales et augmenter la charge de travail.	Augmentation des activités scolaires
4	Reprise des études à plein temps	Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptations liées aux commotions cérébrales.	Reprise complète des activités scolaires sans restriction

### Stratégie de retour au sport

La Stratégie de retour au sport doit être utilisée pour aider l'athlète progressivement les activités sportives. L'athlète doit respecter un minimum de 24 heures pour chaque étape avant de passer à la suivante. Il est courant que les symptômes d'un athlète s'aggravent **légèrement et brièvement** avec une activité et cette situation reste acceptable à mesure que l'athlète progresse dans les étapes 1 à 3. Si les symptômes de l'athlète s'aggravent davantage, ceux-ci doivent cesser l'activité et tenter de la reprendre le lendemain à la même étape. Il est important que les athlètes reprennent des activités scolaires à temps plein, le cas échéant, et fournissent une lettre d'autorisation médicale avant de passer à l'étape 4 de la Stratégie de retour au sport.

Étape	Activité	Détails de l'activité	Objectif de chaque étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, marche légère). Réduire le temps d'écran.	Réintroduire graduellement les activités habituelles
2	2A : Exercices aérobiques légers 2B : Exercices aérobiques modérés	Le vélo stationnaire ou la marche, à un rythme lent à moyen. Peut recommencer un léger entraînement de résistance. Augmenter progressivement la tolérance et l'intensité des activités aérobiques, comme	Augmenter le rythme cardiaque



		le vélo stationnaire et la marche, à un rythme rapide.	
3	Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête	Ajouter des activités propres au sport (p. ex., la course, le changement de direction, les exercices individuels). Pratiquer des activités de manière individuelle et sous la supervision.	Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué
<b>Autorisation médicale</b>			
4	Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact	Les exercices à haute intensité sans contact physique. Les exercices et les activités plus exigeants (p. ex., exercices de passes, séances d'entraînement et d'exercice avec plusieurs athlètes)	Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives
5	Reprendre toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restrictions et les activités d'éducation physique	Progresser vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les pratiques sportives avec contact sans restrictions et les activités en classe d'éducation physique. Ne pas participer à des matchs de compétition.	Reprise des activités présentant un risque de chute ou de contact physique, rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs
6	Retour au sport	Sport et activité physique sans restrictions	

Tableaux adaptés de : Patricios, Schneider et coll., 2023; Reed, Zemek et coll., 2023