

APRES UN CHOC PAS BESOIN D'ÊTRE KO POUR AVOIR UNE COMMOTION CEREBRALE

Symptômes évocateurs de commotion :

- Troubles de la mémoire
- Confusion
- Mal de tête
- Nausées ou vomissements
- Vertiges
- Troubles de la vue, perception d'étoiles ou de lumières clignotantes
- Troubles de l'audition, bourdonnement d'oreilles
- Regard vide, somnolence, sensation de lourdeur
- Mauvaise coordination, troubles de l'équilibre
- Troubles de l'élocution
- Lenteur pour répondre aux questions
- Troubles de la concentration
- Réactions inhabituelles ou inappropriées (rire, pleurs...)

SORTIR LE JOUEUR OU PAS ?

Poser les 5 questions de Maddocks :
Une seule réponse incorrecte prouve la commotion et exige la sortie du joueur pour évaluation et surveillance médicale en dehors du terrain.

- Contre quelle équipe jouons nous aujourd'hui ?
- C'est quelle mi temps ?
- Quelle équipe a marqué en dernier ?
- Contre quelle équipe avons nous joué la semaine dernière ?
- Avons-nous gagné la semaine dernière ?
- *Which team are we playing today?*
- *Which half is it?*
- *Who scored last?*
- *Which team did we play last week?*
- *Did we win last week?*

REPRISE DE LA PARTIE

Autorisée uniquement:

- **En l'absence de signes de gravité** (amnésie, perte de connaissance, confusion ayant duré plus de 15 minutes)
- **Après récupération complète constatée par le médecin**

A LA FIN DU MATCH

Noter la commotion sur la feuille de match en précisant si celle ci a entraîné la sortie définitive du joueur ("commotion avec sortie définitive") ou pas ("commotion avec reprise du jeu")

Ne jamais laisser un joueur ayant subi une commotion repartir en conduisant sa voiture.

Il est conseillé d'hospitaliser en cas de doute sur la gravité, notamment:

- Aggravation de l'état
- Maux de tête, vomissements
- Signes neurologiques
- Convulsions
- Suspicion de fracture du crâne

SURVEILLANCE SECONDAIRE

Si dans les jours suivants le joueur développe les symptômes ci dessous, le signaler au médecin :

- Fatigue
- Maux de tête
- Vertiges
- Troubles visuels ou auditifs
- Trouble de la concentration et de l'attention
- Nausées
- Changement de la personnalité: irritabilité, anxiété, dépression
- Insomnie

RETOUR AU JEU

Le repos sportif obligatoire après une commotion ayant entraîné une sortie définitive est de 15 jours pour le premier épisode, 21 jours en cas de récurrence dans la même saison

Un joueur ne doit jamais rejouer tant qu'il est symptomatique

La reprise de la compétition ne peut avoir lieu sans un examen médical donnant lieu à un certificat de non contre indication (imprimé type sur le site de la fédération)

Le retour au jeu:

Suit un processus par étapes, chaque d'étape durant au moins un jour :

1. Aucune activité, repos complet physique et nerveux
2. Léger exercice aérobie tel que la marche ou le vélo d'appartement.
3. Exercices d'entraînement spécifique (par exemple exercices de course ou de ballon)
4. Entraînement sans opposition.
5. Entraînement avec opposition après feu vert médical (examen de reprise obligatoire)
6. Reprise de la compétition.