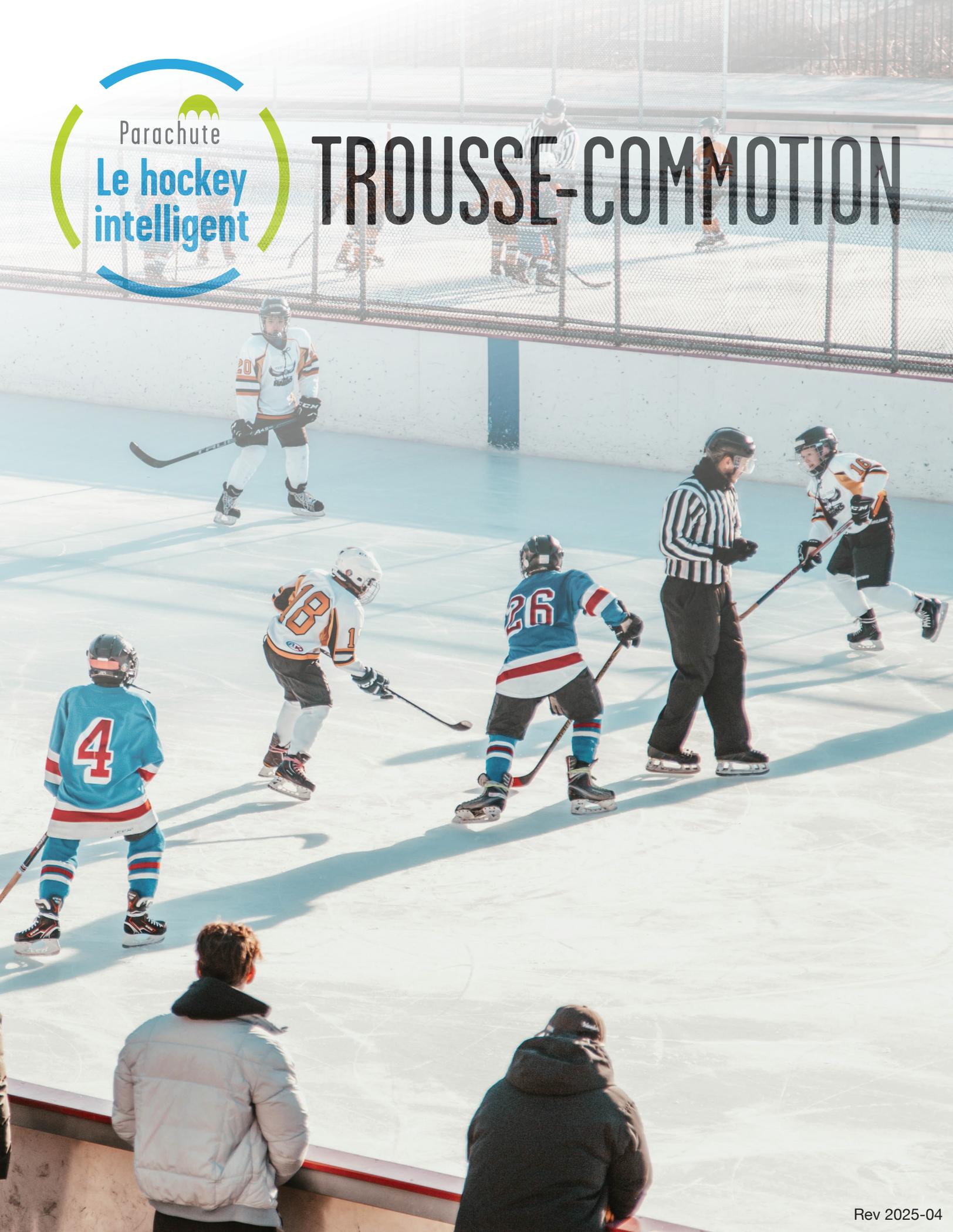




# TROUSSE-COMMOTION



# TROUSSE-COMMOTION



Le programme Hockey intelligent de Parachute est conçu pour assurer la sécurité des joueurs de hockey et prévenir les lésions cérébrales lors du jeu sur la glace. Cette trousse est un outil élaboré pour vous aider à comprendre les renseignements importants sur les commotions cérébrales, à permettre à votre équipe de hockey d'avoir accès à des outils et des ressources sur les commotions et à soutenir votre communauté de hockey afin de prévenir, de reconnaître et de prendre en charge les commotions.

La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. Faites de l'éducation sur les commotions cérébrales une priorité cette saison et encouragez votre équipe à jouer au hockey intelligent.

## Trousse-commotion sur le hockey intelligent de Parachute :

- Fournit des guides éducatifs aux entraîneurs/soigneurs, aux joueurs de hockey et aux parents/tuteurs pour aider à prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales.
- Aide les entraîneurs à intégrer les notions d'éducation sur les commotions cérébrales à leurs réunions d'avant-saison.
- Permet d'assurer que les équipes de hockey disposent des ressources nécessaires pour reconnaître les commotions cérébrales et y faire face (p. ex., Outil de reconnaissance des commotions cérébrales).
- Sensibilise les joueurs et les parents à la façon de gérer les commotions cérébrales et de reprendre le hockey en toute sécurité, à l'aide de ressources telles que la Stratégie de retour au sport et le Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs.
- Offre des outils pour aider à créer un environnement sécuritaire pour les joueurs de hockey.
- Favorise la sécurité des joueurs et encourage tout un chacun à jouer au hockey intelligent.

*Les ressources incluses dans cette trousse ont été élaborées à partir des Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport.*

Parrainée par l'Association canadienne des entraîneurs, la trousse-commotion sur le hockey intelligent de Parachute est une excellente ressource pour les entraîneurs, les joueurs et les familles qui veulent savoir comment prévenir les commotions cérébrales et assurer la sécurité de nos joueurs afin que ceux-ci puissent jouer au hockey toute leur vie. La trousse-commotion sur le hockey intelligent complète la programmation existante sur les commotions cérébrales de Hockey Canada.

Parachute est l'organisme national de bienfaisance canadien qui se consacre à la prévention des blessures. Notre mission est de créer un Canada plus sûr en prévenant les blessures graves et mortelles grâce à des solutions fondées sur des données probantes axées sur la défense des intérêts et l'éducation. Notre vision : un Canada exempt de blessures graves, où chacun peut profiter pleinement de la vie.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [www.parachute.ca](http://www.parachute.ca)



## Ressources

### Avant-saison ressources

#### **Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales**

Utilisez ce guide pour organiser une réunion d'équipe d'éducation avec les joueurs et leurs familles au début de la saison de hockey et à tout moment de l'année.

#### **Avant-saison - Liste de contrôle d'éducation sur les commotions cérébrales**

Suivez la liste de contrôle étape par étape pour vous assurer que votre équipe est bien informée au sujet de la prévention, de la reconnaissance et de la prise en charge des commotions cérébrales.

#### **Avant-saison - Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales**

Cette fiche vous fournit de l'information concise pour orienter le contenu de votre réunion d'éducation avant-saison sur les commotions cérébrales.

#### **Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey**

Donnez ces conseils à vos joueurs pour leur montrer comment se protéger et protéger les autres.

### Formulaires

#### **Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des entraîneurs, des soigneurs et du personnel de sécurité**

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

#### **Lettre d'évaluation médicale**

Gardez-la à portée de main pour la fournir aux parents afin qu'ils puissent l'apporter au médecin si leur enfant a subi une commotion cérébrale (au cas où le médecin n'aurait pas reçu une formation complète sur la prise en charge des commotions cérébrales).

### Ressources de commotions cérébrales

#### **Guide sur les commotions pour les entraîneurs, les soigneurs et du personnel de sécurité**

Ce document aide les entraîneurs, les soigneurs et du personnel de sécurité à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale, que le joueur ait été blessé sur la glace, à la maison ou à l'école. Il aide les entraîneurs à comprendre quelles sont les mesures à prendre pour permettre à un joueur de reprendre le hockey en toute sécurité.

#### **Stratégie de retour au sport**

Conservez ce document à portée de main à titre de référence et pour le fournir aux joueurs et à leur famille lorsqu'un joueur de l'équipe a subi une commotion cérébrale. Discutez de ce processus par étapes lors de vos réunions d'avant-saison avec les joueurs et les parents.

#### **Plan d'action**

Pour vous assurer que les commotions cérébrales sont bien prises en charge au sein de votre équipe, mettez en place un plan d'action auquel participent les entraîneurs, les soigneurs, les joueurs et leurs parents/fournisseurs de soins.

### Médias

#### **Guide des médias sociaux pour le hockey intelligent**

Utilisez ce guide des médias sociaux pour aider votre équipe ou votre ligue à utiliser les médias sociaux pour soutenir et promouvoir le programme Hockey intelligent de parachute. Utilisez les exemples de message pour montrer à tout le monde comment votre équipe joue au hockey intelligent!

#### **Engagement envers le hockey intelligent: affiche « Jouez au hockey intelligent »**

Encouragez votre équipe et toutes les personnes qui œuvrent au sien de l'équipe à prendre publiquement un engagement envers le hockey intelligent en apparaissant sur la photo de l'affiche « Jouez au hockey intelligent ». Avec la permission des personnes concernées, affichez cette photo sur le site Web de votre équipe et/ou de votre ligue et sur les médias sociaux en utilisant le mot-clic #JouezAuHockeyIntelligent.



## Documents à distribuer

---

### Les joueurs

#### **Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey**

Suivez ces 12 conseils utiles à utiliser sur la glace pour vous assurer de rester en sécurité et de jouer, en tout temps, au hockey intelligent.

#### **Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs**

Ce document offre aux joueurs de hockey de l'information sur les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale afin qu'ils puissent mieux comprendre et reconnaître les symptômes d'une commotion cérébrale sur la glace et à l'extérieur. Ce guide indique également aux joueurs la marche à suivre s'ils observent des symptômes de commotion cérébrale chez eux ou chez leurs coéquipiers.

### Les parents et les fournisseurs de soins

#### **Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins**

Ce document a pour but d'aider les parents et les fournisseurs de soins à reconnaître les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale chez leur enfant. Ce guide renseignera également les parents sur la façon de bien prendre en charge un joueur en rétablissement et de lui permettre de reprendre le hockey en toute sécurité.

### Outils

---

#### **Dossards Pas de contact**

Demandez aux joueurs qui se remettent d'une commotion cérébrale de porter un dossard Pas de contact lors de toutes les pratiques jusqu'à ce qu'ils aient reçu une autorisation médicale leur permettant de reprendre le jeu avec contact. La reprise graduelle de l'activité physique est un élément important du processus de rétablissement et, pour les jeunes joueurs de hockey, le fait d'être avec leurs amis et leurs coéquipiers l'est tout autant. Ces dossards aident les entraîneurs à offrir un environnement d'entraînement sécuritaire et permettent au joueur de s'entraîner avec l'équipe, avec l'approbation du médecin, en indiquant à tous

#### **Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs**

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

#### **Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs**

Fournir ce formulaire aux joueurs et à leur famille pour qu'ils puissent consigner tout diagnostic et tout symptôme de commotion cérébrale afin d'avoir en main un dossier précis pour les évaluations médicales futures.

#### **Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins**

Ces cartes sur le code de conduite renforcent les comportements qui démontrent le respect du jeu et le respect des autres. S'engager à respecter le code de conduite au début de la saison rappelle à toutes les personnes le rôle qu'elles ont à jouer dans le cadre du hockey intelligent.

que des mesures supplémentaires de précaution sont de mise. Ces dossards peuvent être utilisés lorsque le joueur reprend l'entraînement sans contact (étape 4 de la Stratégie de retour au sport).

#### **Presse-papiers sur les commotions cérébrales**

Les entraîneurs, les soigneurs et/ou les professionnels de la santé des équipes devraient consulter l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT) qui les aidera à reconnaître les signes et symptômes de commotion après un impact. Gardez cet outil à portée de la main pendant l'entraînement, les pratiques et les matchs hors glace.



## Guide à l'intention des entraîneurs : comment utiliser votre trousse-commotion sur le hockey intelligent

### Éducation et préparation initiales

- Commencez par passer en revue la Guide sur les commotions pour les entraîneurs et les soigneurs, Stratégie de retour au sport, Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey pour vous renseigner sur la prévention, la reconnaissance et la prise en charge des commotions cérébrales.
- Élaborez un plan d'action : toutes les personnes qui travaillent avec votre équipe de hockey sont informées de ce plan lors de la réunion d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison.
- Passez en revue le Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison, la liste de contrôle des réunions d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison et la Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison.
- Prenez le temps de présenter ces documents à votre équipe et à leurs familles.

### Lors de votre réunion d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison

- Passez en revue avec les joueurs et leurs familles toutes les ressources sur le hockey intelligent, ainsi que les renseignements sur les commotions cérébrales de votre organisme sportif.
- Distribuez la documentation suivante aux joueurs :
  - Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir les commotions cérébrales et les diverses autres blessures subies au hockey
  - Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs
  - Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs
  - Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs
  - Carte de l'application Concussion Ed
- Distribuez les documents suivants aux parents et aux fournisseurs de soins :
  - Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins

- Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins
- Demandez aux joueurs et aux parents de signer une carte de code de conduite sur les commotions cérébrales et signer la vôtre aussi!
- Après la réunion, demandez à votre équipe de poser avec l'affiche incluse jouez au hockey intelligent et, avec la permission des parents, publiez-la sur le site Web de votre équipe et sur les médias sociaux!

### Pendant la saison

- Instaurez et maintenez un environnement d'équipe au sein duquel les joueurs se sentent à l'aise de s'exprimer. Donnez aux joueurs l'occasion, au début et à la fin des pratiques et des matchs, de vous parler de leurs préoccupations, y compris des symptômes possibles de commotion cérébrale. Rappelez-vous que vos joueurs peuvent subir une commotion cérébrale à la maison, à l'école ou ailleurs, et pas seulement sur la glace.
- Gardez à portée de la main toutes les ressources sur le hockey intelligent et la carte sur les commotions cérébrales de votre organisme sportif ainsi que diverses autres ressources sur les commotions cérébrales pour référence.
- Conservez votre presse-papiers sur les commotions cérébrales sur le banc pour avoir rapidement accès à l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales.
- En cas de soupçons de commotion cérébrale, retirez le joueur du jeu et consultez votre Plan d'action.
- Distribuez la lettre d'évaluation médicale aux parents si leur enfant a subi une commotion cérébrale.
- Encouragez les joueurs et leurs familles à faire le suivi des commotions cérébrales à l'aide du Dossier personnel des commotions cérébrales afin qu'ils puissent fournir aux professionnels de la santé des renseignements exacts sur les antécédents de commotions cérébrales.
- Utilisez vos dossards Pas de contact lors de la reprise de la pratique d'un joueur en convalescence.
- Veillez à ce que les joueurs qui ont subi une commotion cérébrale suivent la Stratégie de retour au sport et qu'ils ont été autorisés par un médecin à reprendre la pratique ou les matchs. Consultez également le protocole de retour au jeu de votre organisation.

# Ressources de pré-saison



# GUIDE DE RÉUNION D'ÉQUIPE D'ÉDUCATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. Les entraîneurs, les soigneurs, les joueurs sur la glace, ainsi que les familles qui regardent un match ou s'entraînent jouent un rôle important pour assurer la sécurité et la santé de tous les joueurs de hockey.

Veillez à ce que toutes les personnes qui œuvrent au sein de votre équipe de hockey comprennent qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave et que les joueurs qui en sont atteints doivent se reposer suffisamment pour bien se rétablir. Dans un premier temps, assurez-vous que chacun sait qu'il a un rôle à jouer dans la prévention des commotions cérébrales et sache quoi faire en cas de commotion. Les réunions d'équipe d'avant-saison avec les joueurs, les parents/fournisseurs de soins, les entraîneurs et les divers autres intervenants du sport sont un excellent moyen d'y parvenir.

## PERSONNES VISÉES

Chaque réunion d'équipe d'avant-saison devrait comprendre les participants suivants :

- Entraîneurs
- Soigneurs
- Personnel médical et de sécurité
- Tous les joueurs
- Tous les parents et/ou fournisseurs de soins.

Nous encourageons les équipes à inviter les responsables et le personnel de la patinoire à assister à ces réunions d'éducation sur les commotions cérébrales afin que tous ceux qui se trouvent sur la glace et dans les environs possèdent les connaissances de base leur permettant de reconnaître une commotion, de savoir quelle est la marche à suivre en cas de soupçon de commotion et comment prendre en charge le rétablissement d'un joueur.



## SUJET

Les séances d'éducation sur les commotions cérébrales devraient comprendre de l'information sur :

- Définition de la commotion cérébrale
- Causes/mécanismes possibles de la blessure (c.-à-d. comment une commotion cérébrale peut se produire)
- Signes et symptômes courants de commotion cérébrale
- Mesures qui peuvent être prises pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures au hockey
- Que faire en cas de soupçon de commotion cérébrale ou de traumatisme crânien plus grave
- Quelles mesures devraient être prises pour assurer un processus adéquat d'évaluation médicale, de stratégies de retour à l'école et de reprise des activités sportives et d'exigences d'autorisation médicale pour la reprise des activités sportives

En plus d'examiner l'information sur les commotions cérébrales, il est également important que tous les intervenants du sport comprennent bien, au début de chaque saison de hockey, le protocole et les politiques de la ligue sur les commotions cérébrales et acceptent de les respecter.

## À QUEL MOMENT

De nombreuses équipes planifient déjà des réunions d'avant-saison destinées à l'inscription et à la sécurité des joueurs et dans le cadre desquelles ces renseignements supplémentaires sur les commotions cérébrales pourraient être fournis.

Ces réunions d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales aident au déroulement des activités d'avant-saison et peuvent aussi trouver facilement une place dans le calendrier de toute équipe.

La séance d'éducation sur les commotions cérébrales devrait avoir lieu au moins une fois par année.

## OÙ

Ces réunions d'équipe peuvent avoir lieu dans un établissement sportif, un vestiaire d'équipe, une école participante ou un centre communautaire.

## COMMENT

Offrez une séance éducation sur les commotions cérébrales à l'aide de la **Liste de contrôle d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison** et de la **Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison** incluses dans cette trousse.

Demandez à tous les intervenants d'examiner et de signer la fiche au moment de l'inscription ou avant le début de chaque saison de hockey.

Cela permettra de confirmer que tous les participants ont reçu et compris les renseignements clés.

Assurez-vous de distribuer tous les documents nécessaires aux joueurs et aux parents à la fin de la séance d'éducation.

Passez en revue le **Code de conduite** avec votre équipe et assurez-vous d'aborder les éléments clés du protocole et des politiques sur les commotions cérébrales de votre ligue.

Lorsque chacun connaît ces renseignements et s'engage à agir en conséquence, la prise de décision en cas d'incidents survenant au cours de la saison est facilitée.

# LISTE DE CONTRÔLE D'ÉDUCATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



Tâche d'éducation (avant-saison)	Document à utiliser
<p>Faites de l'éducation sur les commotions cérébrales une priorité à aborder avec les joueurs, les parents et tous les intervenants du sport. Planifiez une séance de formation avec votre équipe, à l'aide de cette liste de contrôle et du Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales pour vous assurer de couvrir tous les documents nécessaires.</p>	<p>Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales <input type="checkbox"/></p>
<p>Passez en revue le protocole sur les commotions cérébrales de votre ligue pour vous assurer de bien connaître vos responsabilités en ce qui concerne la sécurité des joueurs.</p>	<p>Protocole sur les commotions cérébrales de la ligue et toute autre ressource disponible sur les commotions cérébrales. <input type="checkbox"/></p>
<p>Prévoyez d'inclure les renseignements suivants dans votre réunion d'éducation sur les commotions cérébrales et assurez-vous d'incorporer également les protocoles et les renseignements sur les commotions cérébrales de votre ligue dirigeante. Si vous avez invité un conférencier, demandez-lui de parler des sujets suivants :</p> <p>Définition de la commotion cérébrale :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causes/mécanismes possibles de la blessure (c.-à-d. comment une commotion cérébrale peut se produire)</li> <li>• Signes et symptômes courants de commotion cérébrale</li> <li>• Mesures qui peuvent être prises pour prévenir les commotions cérébrales et autres blessures au hockey</li> <li>• Que faire en cas de soupçon de commotion cérébrale ou de traumatisme crânien plus grave</li> <li>• Quelles mesures devraient être prises pour assurer un processus adéquat d'évaluation médicale, de stratégies de retour à l'école et de reprise des activités sportives et d'exigences d'autorisation médicale pour la reprise des activités sportives</li> </ul>	<p>Avant-saison - Guide de réunion d'équipe d'éducation sur les commotions cérébrales <input type="checkbox"/></p> <p>Fiche d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison <input type="checkbox"/></p>

Tâche d'éducation (avant-saison)	Document à utiliser
<p>Invitez tous les participants de la réunion à télécharger Concussion Ed, une application gratuite qui aide les joueurs et les parents à prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales.</p>	<p>Cartes de l'application Concussion Ed <input type="checkbox"/></p>
<p>Prenez une photo de vous avec votre équipe tenant une affiche « Jouez au hockey intelligent » pour démontrer que vous êtes une ligue de hockey intelligent! Publiez-la sur le site Web de votre équipe et/ou de votre ligue ou sur les médias sociaux, avec la permission de tous les joueurs et de leurs parents.</p>	<p>Une affiche « Jouez au hockey intelligent » <input type="checkbox"/></p>
<p>Distribuez les ressources de la trousse sur le hockey intelligent aux membres de l'équipe et à leurs familles, ressources qu'ils peuvent conserver pour les aider à demeurer au fait des commotions et des diverses autres blessures liées au hockey et les prévenir. N'oubliez pas de leur fournir également les renseignements et les ressources sur les commotions cérébrales de votre ligue.</p>	<h3>Documents de la trousse Le hockey Intelligent sur les commotions</h3> <p>Les documents à distribuer inclus dans votre trousse sont les suivants :</p> <p><b>Pour les joueurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartes de l'application Concussion Ed <input type="checkbox"/></li> <li>• 12 Conseils à utiliser sur la glace par les joueurs <input type="checkbox"/></li> <li>• Guide sur les commotions cérébrales pour les joueurs <input type="checkbox"/></li> <li>• Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des joueurs <input type="checkbox"/></li> <li>• Dossier personnel des commotions cérébrales pour les joueurs <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Pour les parents et les fournisseurs de soins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guide sur les commotions cérébrales pour les parents et les fournisseurs de soins <input type="checkbox"/></li> <li>• Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention des parents et des fournisseurs de soins <input type="checkbox"/></li> <li>• Lettre d'évaluation médicale (si nécessaire - cinq exemplaires dans votre trousse) <input type="checkbox"/></li> <li>• Protocole, ressources et renseignements sur les commotions cérébrales de votre ligue <input type="checkbox"/></li> </ul>

# FICHE ÉDUCATIVE TRANSMISE AVANT LE DÉBUT DE LA SAISON



## Qu'est-ce qu'une commotion ?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont un athlète pense et peut causer divers symptômes.

## Quelles sont les causes d'une commotion ?

Tout choc porté à la tête, au visage, à la nuque ou sur une autre partie du corps qui cause une soudaine secousse de la tête peut entraîner une commotion cérébrale. Exemples : mise en échec au hockey ou choc à la tête sur le sol de la salle de gymnastique.

## Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale ?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout athlète victime d'un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre n'importe lequel des signes visibles d'une commotion. On devrait également soupçonner la présence d'une commotion cérébrale si un joueur indique qu'il souffre de n'importe lequel des symptômes à l'un de ses pairs, parents, enseignants, thérapeutes ou entraîneurs ou si quelqu'un remarque qu'un athlète démontre n'importe lequel des signes visibles indiquant une commotion cérébrale. Certains athlètes présenteront immédiatement des symptômes, alors que d'autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).

## Quels sont les symptômes d'une commotion ?

Il n'est pas nécessaire qu'une personne soit violemment frappée (perte de conscience) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

- Maux de tête ou pression sur la tête
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision floue ou trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou d'apathie
- Pensée confuse
- Sensation de ralenti
- Contrariété ou énervement faciles
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité accrue
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler sur ordinateur
- Difficulté à lire
- Difficulté d'apprentissage

## Quels sont les signes d'une commotion ?

Les signes d'une commotion pourraient être les suivants :

- Position immobile sur la surface de jeu
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- Regard vide
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Se tenir la tête

## Que faire si je soupçonne une commotion cérébrale ?

Si on pense qu'un athlète a subi une commotion en pratiquant un sport, il doit immédiatement être

retiré du jeu. Aucun athlète soupçonné d'avoir une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé à reprendre la même activité.

*Il est important que tous les athlètes ayant une possible commotion cérébrale rencontrent un médecin ou un infirmier praticien afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que tous les athlètes ayant une possible commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un médecin ou d'un infirmier praticien avant de reprendre des activités sportives.*

## Quand un athlète peut-il retourner à l'école et reprendre ses activités sportives ?

Il est important que tous les athlètes chez qui une commotion cérébrale a été diagnostiquée suivent les étapes d'un programme de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Ce programme comporte les stratégies suivantes de retour à l'école et de reprise d'activités sportives. Il est important que les étudiants-athlètes mineurs et adultes reprennent des activités scolaires à temps plein avant d'entreprendre l'étape 4 de la Stratégie de retour au sport.

## Stratégie de retour à l'école

Étape	Activité	Description	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, courte marche) qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes. Réduction au minimum du temps passé devant les écrans.	Réintroduction graduelle des 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. Pausages fréquentes et adaptation des activités au besoin. Reprise progressive du temps passé devant les écrans, selon le niveau de tolérance.	Augmenter la tolérance au travail cognitif et favoriser les échanges sociaux.

Étape	Activité	Description	Objectif de chaque étape
3	Journées partielles ou complètes à l'école avec des mesures d'adaptation (au besoin)	Réintégration progressive des travaux scolaires. Journées d'école partielles avec des pauses et d'autres mesures d'adaptation si nécessaires. Réduction graduelle des mesures d'adaptation liée aux commotions cérébrales et augmentation de la charge de travail.	Augmenter la participation aux activités scolaires.
4	Reprise des études à plein temps	Reprise des journées complètes à l'école et des activités scolaires, sans mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales.	Rattraper le travail scolaire manqué et reprendre l'ensemble des activités académiques.

## Stratégie de retour au sport

Étape	Activité	Description	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures)	Activités habituelles à la maison (p. ex., préparation des repas, interactions sociales, courte marche). Réduction au minimum du temps passé devant les écrans.	Réintroduction graduelle des activités habituelles
2	2A : Exercices aérobiques légers 2B : Exercices aérobiques modérés	Marche ou vélo stationnaire à un rythme lent à moyen. Possibilité d'intégrer un léger entraînement de résistance. Augmentation progressive de l'intensité des activités aérobiques (p. ex., vélo stationnaire et marche rapide).	Augmenter le rythme cardiaque.
3	Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête	Intégration d'activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelle). Exercices pratiqués individuellement sous supervision.	Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements à faible risque propres au sport pratiqué.
4	Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact.	Après avoir reçu l'autorisation médicale, le joueur peut 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 joueurs).	Reprendre l'intensité habituelle des séances d'exercice, y compris les activités nécessitant de la coordination et des capacités cognitives.
5	Reprise toutes les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique	Progression vers des activités à plus haut risque, y compris les entraînements habituels, les pratiques sportives avec contact sans restriction et les activités en classe d'éducation physique. Les matchs de compétition sont encore exclus.	Réintégrer des activités présentant un risque de chute ou de contact physique. Rétablissement de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles du joueur par les entraîneurs.
6	Retour au sport	Reprise complète du sport et des activités physiques, sans restriction.	

Tableaux adaptés d'après : Patricios, Schneider et coll., 2023; Reed, Zemek et coll., 2023.

## Quelle est la durée de rétablissement de l'athlète ?

La plupart des joueurs qui subissent une commotion cérébrale se rétablissent complètement en quatre semaines. Environ 15 à 30 % des patients peuvent présenter des symptômes persistants (au-delà de quatre semaines) nécessitant une évaluation et un suivi médical supplémentaire.

## Comment éviter les commotions cérébrales et leurs conséquences ?

La prévention, l'identification et la gestion des commotions cérébrales exigent que l'athlète suive les règles de pratique de son sport, respecte ses adversaires, évite tout contact avec la tête et signale la possibilité d'une commotion.

## Pour obtenir de plus amples renseignements sur les commotions cérébrales, visitez :

[parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale)

---

SIGNATURES (FACULTATIF) : les signatures suivantes attestent que l'athlète et l'un de ses parents, ou son tuteur légal ont examiné les renseignements au dessus relatifs aux commotions cérébrales.

\_\_\_\_\_  
Nom du joueur ou de la joueuse (en lettres moulées)

\_\_\_\_\_  
Nom du parent ou tuteur légal (en lettres moulées)

\_\_\_\_\_  
Signature du joueur ou de la joueuse

\_\_\_\_\_  
Signature du parent ou du tuteur légal

\_\_\_\_\_  
Date

# DES ENTRAÎNEURS, DES SOIGNEURS ET DU PERSONNEL DE SÉCURITÉ



## J'aiderai les joueurs de mon équipe à prévenir les commotions cérébrales.

- Je m'assurerai que tous les joueurs de mon équipe portent correctement l'équipement approprié.
- J'aiderai les joueurs à développer leurs compétences et leur force afin qu'ils puissent jouer au mieux de leurs capacités.
- Je respecterai les règles de ma ligue de hockey et m'assurerai que tous les joueurs de mon équipe font de même.
- Je respecterai les autres entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les responsables et toutes les personnes qui œuvrent au sein de ma ligue et de mon équipe.
- Je m'assurerai que les joueurs de mon équipe respectent les autres et jouent de façon loyale et sécuritaire.

## Je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales et je sensibiliserai les membres de mon équipe pour faire en sorte qu'ils soient en santé et en sécurité.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si le joueur n'a pas perdu connaissance.
- Si je crois qu'un joueur a subi une commotion cérébrale, je l'empêcherai de participer à la pratique ou au jeu immédiatement. Je comprends que si je pense avoir une commotion cérébrale, je devrais immédiatement cesser d'assumer mes fonctions.
- Je respecte et respecte le fait que tout joueur présentant une éventuelle commotion cérébrale doit être retiré du jeu immédiatement et ne pas être autorisé à le reprendre avant d'avoir subi une évaluation médicale par un médecin et obtenu son autorisation pour reprendre l'entraînement, la pratique ou le jeu.
- Je comprends que les joueurs devront respecter la Stratégie de reprise des activités sportives.
- Je comprends que les joueurs devront avoir obtenu l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le hockey ou une autre activité physique après une commotion cérébrale.
- Je respecterai mes collègues entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les parents et professionnels de la santé ainsi que toute décision prise concernant la santé et la sécurité de mon équipe.

## Je créerai un environnement au sein duquel les joueurs de mon équipe se sentiront en sécurité et pourront toujours s'exprimer.

- J'encouragerai les joueurs à ne pas cacher les symptômes d'une commotion cérébrale et à ne pas jouer lorsqu'ils ressentent de la douleur.
- Je m'assurerai que mes joueurs savent que si eux-mêmes ou un coéquipier ont des symptômes de commotion après un impact, ils doivent en parler à quelqu'un (à moi ou à un autre entraîneur, à un responsable, un parent ou un autre adulte en qui ils ont confiance).
- Je vais donner l'exemple. Si j'éprouve des symptômes de commotion cérébrale, j'en parlerai à un collègue entraîneur, à un responsable, au soigneur de l'équipe, à la personne chargée de la sécurité ou à un professionnel de la santé.
- Je créerai des occasions pour les joueurs de parler avec moi de toute préoccupation liée à une commotion cérébrale avant ou après chaque séance d'entraînement, pratique ou match.

Entraîneur/Soigneur de l'équipe /Personne responsable de la sécurité

Date

# DES JOUEURS



## Je ferai de mon mieux pour me protéger et protéger les autres des commotions cérébrales.

- Je porterai correctement l'équipement de hockey approprié.
- Je développerai mes habiletés et ma force corporelle afin de pouvoir jouer au mieux de mes capacités.
- Je respecterai les règles du jeu.
- Je me respecterai et respecterai mes adversaires.
- Je ne me battrai pas ni ne tenterai de blesser qui que ce soit intentionnellement.
- Je ne frapperai et ne pousserai pas un autre joueur par derrière ni à la tête.
- Je ne frapperai et ne pousserai pas un autre joueur qui se trouve en position vulnérable.
- Je jouerai de façon sécuritaire, intelligemment et loyalement.

## Je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales et l'éducation sur les commotions cérébrales.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si je n'ai pas perdu connaissance.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends que si je pense avoir subi une commotion cérébrale, je devrais arrêter de jouer immédiatement.
- Je comprends que le fait de continuer à jouer en cas de soupçons de commotion cérébrale augmente pour moi le risque de présenter des symptômes plus graves et plus durables ainsi que le risque de subir d'autres blessures.
- Je suivrai et respecterai le protocole et les politiques sur les commotions cérébrales de ma ligue de hockey.

## Je ne jouerai pas si j'éprouve de la douleur. Je parlerai en mon nom et au nom des autres.

- Je ne cacherai pas mes symptômes. Si je crois avoir subi une commotion cérébrale ou si j'éprouve des signes et symptômes de commotion après un impact, j'en parlerai à mon entraîneur, au soigneur, à la personne responsable de la sécurité, à un parent, au fournisseur de soins ou à tout autre adulte en qui j'ai confiance.
- Si un autre joueur me parle de symptômes d'une commotion cérébrale ou si je remarque qu'il peut en avoir subi une, j'en parlerai à un entraîneur, un responsable, le soigneur de l'équipe, une personne responsable de la sécurité, un parent ou un autre adulte en qui j'ai confiance afin qu'il puisse aider.
- Je comprends que le fait d'informer tous mes entraîneurs et enseignants de tout diagnostic de commotion cérébrale les aidera à soutenir mon rétablissement.
- Je comprends que si je montre des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, je serai retiré de la pratique ou du jeu et ne pourrai pas reprendre ces activités avant d'avoir été évalué par un médecin.

## Je ne reprendrai pas le hockey ou une autre activité physique tant que je ne serai pas prêt et complètement rétabli.

- Je comprends que je ne pourrai pas reprendre la pratique ou le jeu après un impact si je ressens des signes et des symptômes de commotion cérébrale.
- Je comprends qu'avant de reprendre le hockey et d'autres activités physiques, je devrai obtenir l'autorisation d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié, de préférence ayant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales.
- Je comprends que je devrai suivre la Stratégie de reprise des activités sportives lorsque je reprendrai le hockey et d'autres activités physiques.
- Je respecterai mes entraîneurs et les soigneurs, le personnel de sécurité de l'équipe, les parents et les professionnels de la santé ainsi que toute décision prise à l'égard de ma santé et de ma sécurité.

Joueur

Parent/fournisseur de soins  
(si le joueur a moins de 18 ans)

Date

# Code de conduite en cas de commotions cérébrales - cartes à l'intention DES PARENTS ET DES FOURNISSEURS DE SOINS



## J'aiderai mon enfant à prévenir les commotions cérébrales.

- Je m'assurerai que mon enfant porte correctement l'équipement de hockey approprié.
- J'aiderai mon enfant à développer ses habiletés et sa force afin qu'il puisse jouer au mieux de ses capacités.
- Je respecterai les règles de la ligue de hockey de mon enfant et je m'assurerai que mon enfant en fasse autant.
- Je respecterai les entraîneurs, les soigneurs, le personnel de sécurité, les responsables et tous ceux qui œuvrent au sein de la ligue et de l'équipe de mon enfant.
- Je m'assurerai que mon enfant respecte les autres joueurs et qu'il joue de façon loyale et sécuritaire.

## Je vérifierai les signes et les symptômes de commotion chez mon enfant et je prendrai au sérieux le problème des commotions cérébrales.

- Je comprends qu'une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave qui peut avoir des effets à court et à long terme.
- Je comprends que tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale.
- Je comprends qu'une commotion cérébrale a pu se produire même si mon enfant n'a pas perdu connaissance.
- Si je crois que mon enfant a subi une commotion cérébrale, je l'empêcherai de participer à la pratique ou au jeu immédiatement.
- Je comprends que le fait de continuer à participer au hockey et à d'autres activités physiques en cas de soupçons de commotion cérébrale augmente le risque pour mon enfant de présenter des symptômes plus graves et plus durables ainsi que le risque de subir d'autres blessures.
- Je me tiendrai au courant du protocole et des politiques sur les commotions cérébrales de la ligue de hockey de mon enfant et je m'y conformerai.

## Je m'assurerai que mon enfant se sent à l'aise de parler s'il ressent des signes ou des symptômes de commotion cérébrale.

- J'encouragerai mon enfant à ne pas jouer s'il ressent de la douleur et à ne pas cacher les symptômes d'une commotion cérébrale.
- Je m'assurerai que mon enfant sache que s'il éprouve des symptômes de commotion après un impact, il doit en parler à quelqu'un (à moi, son entraîneur, son soigneur, la personne responsable de la sécurité, un responsable ou un autre adulte en qui il a confiance).
- Je m'assurerai que mon enfant informe ses entraîneurs et ses enseignants de tout diagnostic de commotion cérébrale afin qu'ils puissent aider mon enfant à se rétablir.

## Je soutiendrai le rétablissement de mon enfant et veillerai à ce qu'il ne reprenne pas le hockey ou une autre activité physique avant qu'il ne soit complètement rétabli.

- Je comprends que si mon enfant montre des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, il sera retiré de la pratique ou du jeu et ne pourra pas reprendre ses activités tant qu'il n'aura pas été évalué par un médecin et qu'il n'aura pas obtenu l'autorisation de rejouer.
- Je comprends que mon enfant doit suivre la Stratégie de reprise des activités sportives et je m'engage à l'aider à y parvenir.
- Je comprends que mon enfant devra obtenir l'autorisation d'un médecin avant de reprendre le hockey ou une autre activité physique après avoir subi une commotion cérébrale.
- Je respecterai les entraîneurs, les soigneurs et les professionnels de la santé de mon enfant ainsi que toute décision prise à l'égard de la santé et de la sécurité de mon enfant.

Parent/fournisseur de soins

Nom du joueur

Date

# Ressources pour les entraîneurs, soigneurs et le personnel de sécurité



Conseils à utiliser sur la glace pour aider à prévenir

# LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES ET LES DIVERSES AUTRES BLESSURES SUBIES AU HOCKEY



Dans la mesure du possible, assurez-vous d'appliquer et d'intégrer ces 12 conseils à utiliser sur la glace par les joueurs lors des exercices et des pratiques. Cela aidera les membres de votre équipe à acquérir des compétences essentielles, à rester en sécurité et les encouragera à toujours jouer au hockey intelligent.

- Plusieurs exercices peuvent être utilisés pour aider les joueurs à apprendre à garder la tête haute lorsqu'ils patinent et à améliorer la maniabilité du bâton.
- Exécutez des exercices de contrôle de la rondelle où le joueur doit regarder vers le haut et crier le nombre de doigts que montre l'entraîneur.
- Apportez un ballon de plage (ou une autre balle légère) sur la glace et lancez-le aux joueurs pour qu'ils vous le renvoient tout en exécutant un tracé de patinage.
- Variez le nombre de défenseurs utilisés tout au long d'un même exercice d'attaque, de sorte que les joueurs doivent regarder vers le haut et identifier le nombre de défenseurs chaque fois qu'ils font l'exercice.

## 12 conseils à utiliser sur la glace



- Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.
- Approchez toujours de la bande en conservant un angle.
- Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.
- Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.



- Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.
- Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.
- Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.
- Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.



- Soyez vigilant et restez en alerte.
- Contrôlez votre bâton de façon responsable.
- Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.
- Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.

Ces conseils sur la glace ont été adaptés de *Pensez d'abord : hockey intelligent 2015* et du Programme d'éducation et de sensibilisation aux commotions cérébrales de Hockey Canada.

# DES ENTRAÎNEURS, DES SOIGNEURS ET DU PERSONNEL DE SÉCURITÉ



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. La commotion cérébrale affecte la capacité d'un joueur de penser et de se souvenir des choses, et peut causer une variété de symptômes.

## Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

**La commotion cérébrale ne provoque pas nécessairement une perte de connaissance.**

Le joueur peut ressentir un ou plusieurs des symptômes suivants :

Cognitifs (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à se rappeler l'heure, la date, le lieu, ou des détails concernant une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir des événements avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voir des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (bourdonnement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex., rires, pleurs, irritation facile)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Mauvaise performance en jeu</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (plus ou moins que d'ordinaire)</li></ul>

**Obtenir de l'aide médicale immédiatement si un joueur présente des symptômes de « signaux d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

## Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : se frapper la tête sur la glace, entrer en collision avec un autre joueur, être mis en échec sur la bande).

## Que dois-je faire si je pense qu'un joueur peut avoir subi une commotion cérébrale?

**Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, le joueur doit arrêter de jouer immédiatement.** En continuant à jouer, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) pour vous aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une éventuelle commotion cérébrale.

Le joueur ne doit pas être laissé seul et doit être vu par un médecin dès que possible le même jour. Les joueurs plus âgés qui ont un permis de conduire ne devraient pas conduire.

Si le joueur perd connaissance ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, appelez une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital et lancez votre Plan d'action d'urgence. Ne le déplacez pas et n'enlevez pas son équipement, comme le casque.

**Le joueur ne doit pas reprendre l'entraînement, la pratique ou le jeu le jour même.**

## Combien de temps faudra-t-il au joueur pour récupérer?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent normalement après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre plusieurs semaines, voire des mois. Si le joueur a déjà subi une commotion cérébrale, il lui faudra peut-être plus de temps pour récupérer. Chaque commotion cérébrale est différente. On ne devrait jamais comparer le rétablissement d'un joueur à celui d'un autre.

Si les symptômes du joueur persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de quatre semaines), celui-ci devrait être orienté vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, le joueur peut continuer ses activités quotidiennes, comme la marche, la préparation des repas et les interactions sociales à la maison. Le temps passé devant les écrans doit être réduit au minimum au cours des 48 premières heures. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque le joueur reprend ses activités, ses symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage les symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter les activités.

Le rétablissement après une commotion cérébrale demande de la patience. Si le joueur reprend ses activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver et sa guérison pourrait être plus longue.

## À quel moment le joueur doit-il aller chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

Le joueur doit revoir immédiatement le médecin si, après avoir été informé qu'il a une commotion cérébrale, il présente des symptômes qui s'aggravent, tels que :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## À quel moment le joueur peut-il reprendre l'école?

En moyenne, les jeunes qui souffrent d'une commotion cérébrale s'absentent de l'école pendant au moins une

journée. Chaque commotion étant unique, il est possible que le joueur ne progresse pas dans son rétablissement au même rythme que les autres. Toutefois, une absence prolongée de plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements détaillés sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent).

Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

## À quel moment le joueur peut-il reprendre les activités sportives?

La reprise du hockey et des autres activités physiques doit se faire par étape. Un retour prématuré avant un rétablissement complet augmente le risque de subir une nouvelle commotion, dont les symptômes pourraient être plus graves et durer plus longtemps.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Le joueur passe à l'étape suivante lorsqu'il peut tolérer les activités de l'étape en cours.
- Si les symptômes s'aggravent plus que légèrement et brièvement, le joueur doit cesser ses activités et réessayer le lendemain à la même étape.
- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si un joueur présente des symptômes d'une commotion 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 nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

**Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures).** Le joueur peut reprendre des activités quotidiennes légères, comme se déplacer dans la maison, effectuer des tâches simples (faire son lit), préparer des repas, faire une courte marche et interagir avec des amis ou des membres de la famille. Le temps passé devant les écrans doit être réduit au minimum.

### Étape 2 : exercices aérobiques légers à modérés.

2A : Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche à un rythme lent

à moyen (10 à 15 minutes). Le joueur peut reprendre un entraînement de résistance léger, si cela est approprié, à condition que, si les symptômes s'aggravent, ce soit de façon légère et brève.

2B : Augmenter progressivement l'intensité des activités aérobiques d'effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, sans toutefois rendre la parole difficile.

**Étape 3 : activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête.** Introduire des activités propres au sport, pouvant être pratiquées seul (à l'écart des autres participants) dans un environnement à faible risque pendant 20 à 30 minutes (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles). Ces activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivre cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

**Une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 4.**

**Étape 4 : exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact.** S'assurer que les coéquipiers donnent plus d'espace au joueur en rétablissement. Augmenter progressivement l'intensité des exercices vers un effort normal et intégrer des mouvements plus difficiles (p. ex., exercices de tirs et de passes). Participer aux entraînements impliquant plusieurs athlètes, s'il y a lieu, et à des activités sans contact. Il ne doit y avoir aucun impact (p. ex., sans mises en échec).

**Étape 5 : reprise des activités non compétitives, des entraînements avec contact sans restriction et des activités d'éducation physique.** Progresser vers les activités physiques courantes, à l'exception des matchs de compétition. Travailler à retrouver la confiance et à restaurer les habiletés.

**Étape 6 : reprise du hockey et des parties complètes sans restriction.**

Le joueur ne devrait jamais reprendre les entraînements avec contact ou les matchs avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

## Comment puis-je aider les joueurs à prévenir les commotions cérébrales?

Consacrez du temps aux réunions d'éducation sur les commotions cérébrales d'avant-saison et utilisez la liste de contrôle des réunions d'équipe d'avant-saison pour orienter vos réunions. Assurez-vous que les membres de votre équipe comprennent tous les renseignements requis sur les commotions cérébrales et fournissez-leur les ressources disponibles dans cette trousse. Dites-leur qu'ils peuvent poser des questions en tout temps et qu'ils doivent toujours signaler tout symptôme de commotion cérébrale à vous, à leurs parents ou à un adulte en qui ils ont confiance.

Appliquez les 12 conseils utiles sur la glace pendant la pratique et le jeu. Veillez à ce que les joueurs soient

informés lorsqu'ils jouent de façon dangereuse et qu'ils s'exposent ou exposent d'autres personnes à un risque de blessure. Faites respecter les règles par les responsables, en particulier les règles en place pour réduire les contacts avec la tête.

Assurez-vous que les joueurs ont tout l'équipement nécessaire pour participer aux pratiques et aux matchs en toute sécurité. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. **Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales**, mais doivent toujours être portés correctement pour prévenir les diverses autres blessures à la tête. **Bien qu'il ne soit pas prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, cet accessoire de protection peut réduire le risque de blessure à la bouche et aux dents et devrait toujours être porté pour cette raison.

# PLAN D'ACTION



Pour assurer une bonne prise en charge des commotions cérébrales, mettez en place un plan d'action auquel participent tous les entraîneurs, soigneurs, joueurs et leurs parents/fournisseurs de soins.

- Cerner le personnel de sécurité qui peut aider à gérer la santé de l'équipe, qui possède des connaissances sur les commotions cérébrales, qui connaît le plan d'action et qui sait quoi faire en cas de soupçons de commotion.
- Ayez toujours à portée de main un Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) et la carte sur les commotions cérébrales de votre organisation lors des pratiques et des matchs
- afin de disposer d'une liste des signes et des symptômes des commotions, et de renseignements sur les premières mesures à prendre en cas de soupçons de commotion cérébrale.
- Offrez aux joueurs et aux familles des ressources sur les commotions cérébrales afin que tout le monde sache ce qu'il faut faire pour assurer la sécurité des joueurs.

## Si vous pensez qu'une commotion cérébrale s'est produite :

- 1 L'entraîneur, le soigneur ou le responsable retire le joueur du jeu, de la pratique ou de l'entraînement.
- 2 L'entraîneur ou le soigneur s'assure que le joueur n'est pas laissé seul. Il doit surveiller les signes et les symptômes et ne pas administrer de médicaments à moins que cela ne soit nécessaire pour un problème médical (par exemple, l'insuline pour le diabète). Le joueur ne doit pas reprendre le jeu ou la pratique ce jour-là.
- 3 L'entraîneur informe le parent ou le tuteur du joueur de la commotion cérébrale confirmée ou possible et lui fournit les documents de la trousse ainsi que les liens ([parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale) et [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent)).
- 4 Le parent ou le gardien s'assure que le joueur soit examiné par un médecin aussi rapidement que possible.
- 5 Les entraîneurs, les soigneurs et les parents se partagent la responsabilité de communiquer avec le joueur pour s'assurer que si un diagnostic de commotion cérébrale est posé, ils suivent le protocole et les politiques de la ligue et appliquent une stratégie de reprise des activités sportives sous surveillance d'un médecin. Les joueurs ne peuvent reprendre la pratique complète et le jeu que lorsqu'ils ont reçu l'autorisation de leur médecin.

**En cas de doute, n'hésitez pas à faire asseoir le joueur!**

## Si vous remarquez des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme

- Les « signaux d'alarme » peuvent être des indices d'une blessure plus grave. Consultez immédiatement un médecin si vous remarquez qu'un joueur présente l'un ou l'autre des symptômes suivants :
  - Douleur ou sensibilité au cou
  - Vomissements répétés
  - Confusion croissante
  - Crises d'épilepsie ou convulsions
  - Faiblesse ou sensation de picotement/brûlure dans les bras ou les jambes
  - Nervosité, agitation ou agressivité croissantes
  - Vision double
  - Céphalée importante ou croissante
  - Détérioration de l'état de conscience ou perte de connaissance
- En cas de perte de connaissance, lancez le Plan d'action d'urgence et appelez une ambulance.
- Partez du principe qu'il y a un risque de blessure au cou et continuez de surveiller les voies respiratoires, la respiration et la circulation. N'essayez pas de retirer l'équipement ni le casque.

# STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT



Une commotion cérébrale est une blessure grave, mais vous pouvez en guérir totalement si votre cerveau a assez de temps pour se reposer et se rétablir.

Le retour aux activités normales, y compris la participation à un sport, est un processus par étapes qui requiert patience, attention et soin.

## Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Il est normal que les symptômes d'une personne s'aggravent légèrement et brièvement\* avec l'activité au fur et à mesure qu'elle franchit les étapes de la reprise des activités sportives. Si les symptômes s'aggravent davantage, l'activité doit être interrompue et une reprise peut être tentée le lendemain à la même étape.
- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si un joueur présente des symptômes d'une commotion 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 nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

\*L'aggravation des symptômes ne devrait pas durer plus d'une heure.



## Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures)

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, commencer par les activités quotidiennes telles que se déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une courte marche et interagir socialement (p. ex., discuter avec des amis ou des membres de la famille). Réduire au minimum le temps passé devant les écrans.



## Étape 2 : exercices aérobiques légers à modérés

2A : Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. À cette étape, il est possible de recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

2B : Augmenter progressivement l'intensité des activités aérobiques d'effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, sans toutefois rendre la parole difficile.



## Étape 3 : activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête

Intégrer des activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles) qui peuvent être pratiquées seul (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivre la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

**Une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 4.**



## Étape 4 : exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact

Augmenter progressivement l'intensité des exercices vers un effort normal et intégrer des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participer aux entraînements impliquant plusieurs athlètes et à des activités sans contact. Il ne doit y avoir aucun impact (p. ex., sans mises en échec).



## Étape 5 : reprise des activités non compétitives, des entraînements avec contact sans restriction et des activités d'éducation physique

Progresser vers les activités physiques courantes, à l'exception des matchs de compétition. Travailler à retrouver la confiance et à restaurer les habiletés.



## Étape 6 : retour au sport et à l'activité physique sans restriction

### Combien de temps ce processus dure-t-il?

Chaque étape dure au minimum 24 heures et peut prendre plus de temps. Étant donné que chaque commotion cérébrale est unique, la progression du rétablissement peut différer d'une personne à l'autre. Chez la plupart des gens, les symptômes s'atténuent au bout d'une à quatre semaines. Si vous avez déjà subi une commotion cérébrale, il se peut que vous mettiez plus de temps à vous rétablir.

Si les symptômes persistent au-delà de quatre semaines, votre médecin devrait envisager de vous orienter vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

### Comment trouver le bon médecin?

Lorsqu'il est question de commotions, il est important de voir un médecin qui s'y connaît en gestion de commotions cérébrales. Il peut s'agir de votre médecin de famille ou d'un spécialiste en médecine sportive. Il se peut que vous ayez besoin d'une référence de votre médecin de famille pour consulter un spécialiste.

Contactez l'Académie canadienne de la médecine du sport et de l'exercice (ACMSE) pour trouver un spécialiste en médecine sportive dans votre région. Visitez le [www.casem-acmse.org/fr/](http://www.casem-acmse.org/fr/) pour en savoir plus. Vous pouvez également orienter votre médecin vers [parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale) pour obtenir plus de renseignements.



### Quoi faire si mes symptômes réapparaissent ou s'aggravent?

Lorsque vous reprenez vos activités, vos symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage les symptômes, la politique sur les commotions cérébrales de Hockey Canada recommande de cesser les activités et de réessayer le lendemain à la même étape.

Si des symptômes reviennent après avoir reçu une autorisation médicale (étapes 4, 5 ou 6), vous devrez être réévalué par votre médecin avant de reprendre des activités.

Un retour au jeu actif avant le rétablissement complet vous expose à un risque accru de subir une autre commotion, dont les symptômes pourraient être plus graves et durer plus longtemps.

Ne jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

# Ressources pour les joueurs



# Conseils à utiliser sur la glace par les joueurs

Suivez ces 12 conseils sur la glace pour votre sécurité et celle des autres. Jouez prudemment. Jouez au hockey intelligent.

Soyez un bon patineur et engagez-vous à acquérir de solides habiletés.



Tendez vos bras en hauteur si vous glissez et heurtez les bords de la patinoire.

Approchez toujours de la bande en conservant un angle.



Soyez au fait de la zone de danger : de trois à quatre pieds de la bande.

Ne poussez et ne frappez jamais un autre joueur par derrière.



Ne jamais frapper quelqu'un à la tête.

Gardez la tête haute lorsque vous manipulez la rondelle. Jouez au hockey intelligent; ne vous mettez pas dans une position vulnérable.



Respectez votre sécurité et celle des autres sur la glace. Évitez tout contact avec un joueur s'il se trouve dans une position vulnérable, par exemple s'il vous tourne le dos.

Soyez vigilant et restez en alerte.



Contrôlez votre bâton de façon responsable.

Retirez-vous de la glace si vous ressentez le moindre symptôme de commotion cérébrale après une grosse chute ou collision avec un autre joueur. Signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.



Communiquez avec vos coéquipiers. Si vous pensez qu'un coéquipier peut avoir subi une commotion cérébrale, signalez les symptômes à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe ou au personnel de sécurité.



## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont vous pensez et peut causer divers symptômes.

## Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

**Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.**

Vous pourriez éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Cognitifs (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à se rappeler l'heure, la date, le lieu, ou des détails concernant une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir des événements avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voir des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (bourdonnement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex., rires, pleurs, irritation facile)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Mauvaise performance en jeu</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (plus ou moins que d'ordinaire)</li></ul>

**Consultez immédiatement un médecin si vous présentez des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

### Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale (ex : se frapper la tête sur la glace, entrer en collision avec un autre joueur, être mis en échec sur la bande).

### Que dois-je faire si je soupçonne que je souffre d'une commotion?

Vous devriez immédiatement arrêter de jouer. En continuant à jouer, votre risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Dites à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe, à votre parent, à un responsable ou à un autre adulte en qui vous avez confiance que vous avez peur d'avoir subi une commotion cérébrale. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous conduire à l'hôpital sur-le-champ.

**Ne retournez pas au jeu le jour même.**

### Que dois-je faire si je soupçonne qu'un de mes coéquipiers souffre d'une commotion?

Si un autre joueur vous parle de symptômes ou si vous remarquez des signes de commotion cérébrale chez ce joueur, dites-le à un entraîneur, au soigneur de l'équipe, à un parent, un responsable ou une autre personne responsable.

Si un autre joueur est assommé ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, il faut appeler une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital.

### Après combien de temps vais-je me sentir mieux?

Les signes et symptômes de commotion durent généralement jusqu'à quatre semaines, mais ils peuvent persister plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre plusieurs semaines ou même plusieurs mois. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Chaque commotion cérébrale est différente. Ne comparez pas votre rétablissement à celui d'une autre personne, ni

même à une commotion cérébrale antérieure que vous avez subie.

Si vos symptômes durent plus de quatre semaines, vous devriez être orienté vers un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

### Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, vous pouvez poursuivre vos activités quotidiennes, telles que vous déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une courte marche et parler avec des amis ou des membres de la famille. Le temps passé devant les écrans, tels que les téléphones, les télévisions et les ordinateurs, doit être réduit au minimum au cours des 48 premières heures. Par la suite, il est possible de réintroduire et augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque vous reprenez vos activités, vos symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si vos activités aggravent davantage vos symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter vos activités.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si vous reprenez vos activités avant d'être prêt, vos symptômes risquent de s'aggraver et votre guérison pourrait être plus longue.

### Quand devrais-je consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous recevez un diagnostic de commotion, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi une à deux semaines plus tard.

Vous devriez retourner consulter votre médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, vos symptômes s'aggravent :

- vous êtes de plus en plus confus
- votre mal de tête s'aggrave
- vous vomissez plus de deux fois
- vous ne vous réveillez pas
- vous éprouvez de la difficulté à marcher
- vous avez des convulsions
- vous avez un comportement inhabituel

## Quand puis-je reprendre l'école?

Vous pourriez manquer un ou plusieurs jours d'école. Toutefois, une absence prolongée de plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée. Une lettre d'autorisation médicale n'est pas nécessaire pour le retour à l'école.

Vous pourriez éprouver des difficultés à vous concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il est possible que vous ayez besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour vous aider à supporter votre charge de travail et l'environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Chaque commotion est unique, il est possible que votre rétablissement ne progresse pas au même rythme que les autres. Il est essentiel de ne pas précipiter votre retour aux activités. Cependant, si vous êtes en mesure de tolérer l'école, vous ne devriez pas vous empêcher d'y aller.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent).

**N'oubliez pas, le retour à l'école doit se faire avant de demander une lettre d'autorisation médicale pour reprendre les activités sportives sans restriction.**

## Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque vous tolérez les activités de l'étape en cours.
- Si vos symptômes s'aggravent davantage, cessez l'activité et réessayez le lendemain à la même étape.
- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si vous présentez des symptômes d'une commotion après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d. durant les étapes 4 à 6), vous devez reprendre à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

**Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures).** Commencez par les activités quotidiennes habituelles telles que vous déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une courte marche et interagir socialement (p. ex., discuter avec des amis ou des membres de la famille). Réduisez au minimum le temps passé devant les écrans.

### Étape 2 : exercices aérobiques légers à modérés

2A : Commencez par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. Vous pouvez recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

2B : Augmentez progressivement l'intensité jusqu'à un effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, sans toutefois rendre la parole difficile.

**Étape 3 : activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête.** Intégrez des activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles) qui peuvent être pratiquées seul (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivez la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

**Une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 4.**

### Étape 4 : exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact (sans mises en échec).

Augmentez progressivement vers une intensité normale des exercices et intégrez des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participez aux entraînements impliquant plusieurs athlètes et à des activités sans contact.

**Étape 5 : Reprendre les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique.** Progressez vers les activités physiques courantes, à l'exception des matchs de compétition. Travaillez à retrouver votre confiance et à restaurer vos habiletés.

### Étape 6 : retour au sport et à l'activité physique sans restriction.

Ne jamais reprendre les entraînements avec contact ou les matchs avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

## Comment puis-je prévenir les commotions cérébrales?

Suivez les 12 conseils sur la glace fournis dans cette trousse pour vous assurer de jouer au hockey intelligent, de vous protéger et de protéger les autres des blessures. Respectez les règles du jeu, en particulier celles qui sont en place pour réduire les contacts avec la tête.

Portez l'équipement approprié en tout temps et assurez-vous qu'il soit bien ajusté. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. **Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales**, mais doivent toujours être portés correctement pour prévenir les diverses autres blessures à la tête. **Il n'a pas été prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales**, mais vous devriez toujours en porter un bien ajusté pour protéger votre bouche et vos dents.



# Ressources pour les parents et les fournisseurs de soins





## Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon, pour votre enfant, de penser et de se souvenir et elle peut causer divers symptômes.

## Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

**Votre enfant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance.**

Votre enfant pourrait éprouver un ou plusieurs des signes et des symptômes suivants :

Cognitifs (pensée)	Physique	Émotionnel/comportemental
<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à se rappeler l'heure, la date, le lieu, ou des détails concernant une activité récente</li><li>• Difficulté à se souvenir des événements avant et après la blessure</li><li>• Difficulté à se concentrer</li><li>• Pensée confuse</li><li>• Sentiment d'être « dans le brouillard »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maux de tête ou pression sur la tête</li><li>• Étourdissements</li><li>• Maux de ventre, nausées, vomissements</li><li>• Regard vide</li><li>• Vision floue ou trouble</li><li>• Sensibilité à la lumière ou au bruit</li><li>• Voir des étoiles ou des scintillements</li><li>• Acouphène (bourdonnement dans les oreilles)</li><li>• Manque d'équilibre ou de coordination</li><li>• Sensation de fatigue ou d'apathie</li><li>• « Ne se sent pas normal »</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nervosité ou anxiété</li><li>• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex., rires, pleurs, irritation facile)</li><li>• Réponse ou exécution lente</li><li>• Facilement distrait</li><li>• Mauvaise performance en jeu</li><li>• Changements dans les habitudes de sommeil (plus ou moins que d'ordinaire)</li></ul>

**Consultez immédiatement un médecin si votre enfant présente des « signes d'alarme »** comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans ses bras ou ses jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

## Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage ou au cou, ou tout coup porté au corps qui cause une soudaine secousse de la tête peuvent causer une commotion (ex : recevoir un ballon sur la tête, entrer en collision avec une autre personne).

## Que dois-je faire si je soupçonne que mon enfant souffre d'une commotion?

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, votre enfant doit arrêter de jouer immédiatement. Le fait de continuer à jouer après une commotion cérébrale augmente le risque de ressentir des symptômes de commotion plus graves et plus durables et de subir diverses autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) pour vous aider à reconnaître les signes et symptômes d'une éventuelle commotion chez votre enfant.

Votre enfant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si votre enfant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer votre enfant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

**Votre enfant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.**

## Combien de temps faudra-t-il à mon enfant pour récupérer?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les enfants peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si votre enfant a déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Chaque commotion cérébrale est différente. Évitez de comparer le rétablissement de votre enfant à celui d'une autre personne, ou même à une commotion cérébrale qu'il a subie auparavant.

Si les symptômes de votre enfant durent plus de quatre semaines, il est recommandé de consulter un professionnel

de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

## Comment traite-t-on une commotion?

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, votre enfant peut continuer ses activités quotidiennes, comme se déplacer dans la maison, se laver, faire une courte promenade et interagir socialement en famille. Le temps passé devant les écrans, tels que les téléphones, les télévisions et les ordinateurs, doit être réduit au minimum au cours des 48 premières heures. Par la suite, il est possible de réintroduire et d'augmenter progressivement les activités scolaires et sportives.

Lorsque votre enfant reprend ses activités, ses symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage leurs symptômes, il est recommandé de faire une pause et d'adapter les activités.

Le rétablissement après une commotion cérébrale demande de la patience. Si votre enfant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver et sa guérison pourrait être plus longue.

## Quand devrais-je amener mon enfant chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si votre enfant reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, le médecin devrait lui donner un rendez-vous de suivi une à deux semaines plus tard.

Votre enfant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher
- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

## Quand mon enfant pourrait-il retourner à l'école?

Un enfant souffrant d'une commotion cérébrale peut s'absenter de l'école pendant un ou plusieurs jours. Toutefois, une absence prolongée de plus d'une semaine n'est généralement pas recommandée. Aucune autorisation médicale n'est requise pour le retour de votre enfant à l'école.

Votre enfant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir des nausées. Il est possible que l'enfant ait besoin de commencer par des journées partielles d'école. De plus, des mesures d'adaptation pourraient être nécessaires pour l'aider à supporter sa charge de travail et son environnement scolaire. Ces mesures pourraient inclure : pouvoir prendre des pauses, disposer de plus de temps pour terminer un travail, être autorisé à porter des lunettes de soleil en classe ou avoir accès à un endroit tranquille pour dîner.

Étant donné que chaque commotion cérébrale est unique, la progression du rétablissement peut différer d'un enfant à l'autre. Il est essentiel de ne pas le précipiter dans son retour aux activités. Cependant, s'il est en mesure de tolérer l'école, il ne devrait pas en être privé.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements sur les étapes du retour en classe et peut être consultée à [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent).

**Avant d'obtenir une autorisation médicale pour reprendre pleinement les activités sportives sans restriction, votre enfant doit avoir complété son retour à l'école.**

## Quand mon enfant pourrait-il retourner au sport?

La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Votre enfant passe à l'étape suivante lorsqu'il tolère bien les activités de l'étape en cours.
- Si ses symptômes s'aggravent plus que légèrement et brièvement, votre enfant doit cesser l'activité et réessayer le lendemain à la même étape.

- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si un joueur présente des symptômes d'une commotion 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 nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

**Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (24 à 48 premières heures).** Votre enfant peut commencer par ses activités quotidiennes habituelles telles que se déplacer dans la maison, faire une courte marche et interagir socialement (p. ex., parler avec des amis ou des membres de la famille). Le temps passé devant les écrans doit être réduit au minimum.

### Étape 2 : exercices aérobiques légers à modérés

2A : Commencez par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. Vous pouvez recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

2B : Augmentez progressivement l'intensité jusqu'à un effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, sans toutefois rendre la parole difficile.

**Étape 3 : activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête.** Intégrez des activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles) qui peuvent être pratiquées seul (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivez la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

**Une autorisation médicale est requise avant de passer à l'étape 4.**

**Étape 4 : exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact (sans mises en échec).** Augmentez progressivement vers une intensité normale des exercices et intégrez des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participez aux entraînements impliquant plusieurs athlètes et à des activités sans contact.

**Étape 5 : Reprendre les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique.** Progressez vers les activités physiques courantes, à l'exception des matchs de compétition. Travaillez à retrouver votre confiance et à restaurer vos habiletés.

**Étape 6 : retour au sport et à l'activité physique sans restriction.**

Votre enfant ne devrait jamais reprendre les entraînements avec contact ou les matchs avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

## Comment puis-je aider mon enfant à prévenir les commotions cérébrales?

Assurez-vous que votre enfant possède des connaissances sur les commotions cérébrales et qu'il suive les 12 conseils

sur la glace pour prévenir les commotions cérébrales.

Insistez auprès de votre enfant sur l'importance de respecter les règles, en particulier celles qui sont en place pour réduire le contact avec la tête.

Aidez votre enfant à s'assurer qu'il a tout l'équipement nécessaire et que celui-ci est bien ajusté. Les patins doivent être bien ajustés et en bon état pour éviter les chutes et les accidents. Les casques ne préviennent pas les commotions cérébrales, mais votre enfant devrait toujours porter son casque correctement pour éviter de subir d'autres blessures à la tête.

Bien qu'il ne soit pas prouvé que les protège-dents préviennent les commotions cérébrales, cet accessoire de protection peut réduire le risque de blessure à la bouche et aux dents et devrait toujours être porté pour cette raison.



# Ressources médias



# GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX



Ce guide aidera les ligues de hockey, les entraîneurs, les équipes, les communautés et les partenaires à utiliser les médias sociaux pour soutenir et promouvoir le programme Hockey intelligent de Parachute.

## À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux ligues de hockey, aux entraîneurs, aux équipes, aux dirigeants communautaires et aux partenaires qui utilisent des outils de médias sociaux ou de communication en ligne, y compris, entre autres :

- Facebook
- LinkedIn
- YouTube
- X
- Bluesky
- Instagram
- Blogues

## Utilisez les mots-clics!

Utilisez les mots-clics dans tous les médias sociaux pour prendre de l'élan et bâtir une communauté de soutien.

- Mot-clic principal : **#JouezAuHockeyIntelligent**
- Mot-clic secondaire : **#ConcussionEd**

Vous pouvez aussi ajouter vos propres mots-clics, mais nous vous encourageons à utiliser **#JouezAuHockeyIntelligent** dans toutes les publications.

## Messages clés

Voici quelques messages clés que tout le monde peut partager pour faire savoir aux autres ce qu'est le hockey intelligent :

- La sécurité au hockey est une responsabilité partagée. C'est pourquoi nous encourageons toutes les personnes faisant partie de la communauté du hockey à s'engager à jouer au hockey intelligent.
- Pour l'amour du jeu. Le programme Hockey intelligent fournit aux familles, aux joueurs et aux entraîneurs les outils dont ils ont besoin pour prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales, afin que chacun puisse jouer au hockey toute sa vie.
- Cela dépend de chacun d'entre nous. Comme les commotions cérébrales et les diverses autres blessures graves peuvent survenir pendant le jeu, apprenez ce que vous pouvez faire pour contribuer à assurer la sécurité des joueurs tout en leur permettant de s'amuser.
- Tout commence par un engagement. L'éducation et la prise de mesures changeront la donne en ce qui concerne les commotions cérébrales au hockey.

## Comment participer?

Suivez-nous et commentez, partagez, aimez et republiez du contenu pertinent. Nous ferons la même chose pour **#JouezAuHockeyIntelligent!** Assurez-vous de marquer **@ParachuteCanada** dans tous vos messages de hockey intelligent pour que nous puissions voir ce que fait votre ligue!

 @parachutecanada

 @parachute.ca

 www.facebook.com/parachutecanada

 www.instagram.com/parachutecanada

 www.linkedin.com/company/parachute---leaders-in-injury-prevention

# GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX



## Exemples de messages sur les médias sociaux

Vous trouverez ci-dessous des exemples de publications à partager sur vos plateformes sociales (X, Bluesky Facebook, Mastodon, LinkedIn, Instagram). Vous êtes également invités et encouragés à créer vos propres publications et messages qui reflètent le mieux votre ligue, votre équipe et votre communauté de hockey!

N'oubliez pas que les publications sur X ne peuvent excéder 280 caractères (liens compris), tandis que la limite pour Bluesky est de 300 caractères.

### Si vous voulez montrer que vous faites partie d'une équipe et/ou d'une ligue qui pratique le hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Je suis fier de faire partie d'une équipe qui joue au hockey intelligent. Encouragez votre équipe à prendre l'engagement du #JouezAuHockeyIntelligent cette saison. Consultez le site [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent) pour en savoir plus! #ConcussionEd
- Il n'y a rien de plus important que la sécurité des joueurs. Donnez la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et assurez-vous que les membres de votre équipe puissent jouer au hockey toute leur vie. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Notre équipe accorde la priorité à l'éducation sur les commotions cérébrales et à la sécurité des joueurs. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd  
\*Avec la permission de votre équipe et des parents, joignez une photo de votre équipe tenant une affiche #JouezAuHockeyIntelligent
- Je #JouezAuHockeyIntelligent parce que j'ai du respect pour moi-même, mes coéquipiers et le hockey. Consultez [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent) pour participer! #ConcussionEd
- Je #JouezAuHockeyIntelligent parce que je veux prévenir les commotions cérébrales et profiter du hockey toute ma vie. Consultez [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent) pour participer! #ConcussionEd

### Si vous voulez indiquer aux personnes où en apprendre davantage sur le hockey intelligent et les encourager à constituer une équipe de hockey intelligent, publiez les messages suivants :

- Utilisez les ressources de Parachute sur le hockey intelligent pour savoir comment prévenir, reconnaître et prendre en charge les commotions cérébrales. Nous jouons prudemment. #JouezAuHockeyIntelligent [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent) #ConcussionEd
- Est-ce que l'équipe de hockey de votre enfant joue au hockey intelligent? Partagez cette trousse de [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent) pour sensibiliser les personnes à la sécurité des joueurs et à la prévention des commotions cérébrales et pour leur expliquer comment ils #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Encouragez votre enfant et son équipe à se joindre au programme #JouezAuHockeyIntelligent : consultez les ressources à [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent). #ConcussionEd
- La saison de hockey est de retour! Apprenez comment vous pouvez vous protéger et protéger vos coéquipiers des commotions cérébrales cette saison à [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent). #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- #JouezAuHockeyIntelligent cette saison. Évitez de frapper à la tête ou de frapper un joueur par-derrière. Pour en savoir plus sur la prévention des commotions cérébrales, visitez le site [parachute.ca/hockey-intelligent](https://parachute.ca/hockey-intelligent). #ConcussionEd

# GUIDE DES MÉDIAS SOCIAUX



**Si vous voulez sensibiliser les personnes au problème des commotions cérébrales et à l'importance de l'éducation, de la prévention et de la prise en charge des commotions cérébrales, publiez les messages suivants :**

- Le saviez-vous? Si vous continuez à vous entraîner ou à jouer après une commotion cérébrale ou si vous reprenez le jeu avant d'être prêt, vous augmentez le risque de ressentir des symptômes plus graves et plus durables et de subir des blessures graves. Ne jouez pas si vous avez mal. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale grave. Visitez le site [parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale) à apprendre-en davantage sur la façon de vous protéger et de protéger les autres d'une commotion cérébrale. #ConcussionEd
- Un Canadien sur quatre ne sait pas comment on traite les commotions cérébrales. Consultez le site [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent) pour vous assurer de savoir quoi faire si vous, vos joueurs ou une personne que vous connaissez ont subi une commotion cérébrale sur la glace. #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd
- Les casques sont importants, mais ils n'empêchent pas les commotions cérébrales. Renseignez-vous sur les moyens de prévenir les commotions cérébrales lors de la présente saison de hockey à [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent) #JouezAuHockeyIntelligent #ConcussionEd

- Quatre Canadiens sur dix seulement connaissent les ressources et les outils disponibles associés aux commotions cérébrales. Téléchargez l'application #ConcussionEd et consultez [parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale) pour avoir ces outils à portée de main. #JouezAuHockeyIntelligent

## Autres idées de contenu :

- Citations de responsables, d'entraîneurs, de soigneurs et d'employés de sécurité de votre ligue ou association locale de hockey.
- Citations de joueurs.
- Partage des conseils tirés des 12 conseils utiles à utiliser sur la glace fournis dans cette trousse.
- Photos de l'affiche #JouezAuHockeyIntelligent, pouvant être téléchargée à : [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent)
- Toute bonne pratique ou tout plan de jeu illustrant le style #JouezAuHockeyIntelligent pour accompagner les gazouillis et les messages ci-dessus.
- Photos prises autour de votre aréna : les tribunes, la patinoire, l'extérieur. Soyez créatifs!
- Consultez @ParachuteCanada pour obtenir plus de conseils et de renseignements : [parachute.ca/hockey-intelligent](http://parachute.ca/hockey-intelligent)



## Demandez-nous notre avis

Si vous avez des questions ou avez besoin de conseils, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe des médias sociaux de Parachute à [socialmedia@parachute.ca](mailto:socialmedia@parachute.ca)



Parachute est l'organisme de  
bienfaisance national canadien  
dédié à la prévention des blessures.

# L’AFFICHE « #JOUZAUHOCKEYINTELLIGENT »



L’affiche « #JouezAuHockeyIntelligent » est fournie pour que votre équipe puisse prendre une photo collective afin de démontrer votre engagement collectif à jouer au hockey intelligent.

À la fin de ce document, vous trouverez 18 lettres ; alignez tous vos joueurs pour une photo d’équipe portant chacun une des lettres (avec un espace approprié pour former les mots) pour épeler « **#JouezAuHockeyIntelligent** »

- Après avoir terminé votre réunion d’éducation sur les commotions cérébrales d’avant-saison, demandez à votre équipe de se regrouper et prenez une photo, afin de créer l’affiche « **#JouezAuHockeyIntelligent** » avec les lettres fournies.
- Avec la permission des parents, affichez cette photo sur le site Web de votre ligue et/ou de votre équipe ou sur vos médias sociaux pour montrer que votre équipe joue au hockey intelligent et qu’elle soutient l’éducation sur les commotions cérébrales et la sécurité des joueurs.
- Si votre équipe publie un bulletin d’information ou place des photos d’équipe dans votre aréna, n’oubliez pas d’inclure vos photos de hockey intelligent.

Consultez notre Guide des médias sociaux sur le hockey intelligent pour obtenir plus de conseils et de renseignements. Assurez-vous de marquer **@ParachuteCanada** dans tous vos messages afin que nous puissions voir et partager comment vous **#JouezAuHockeyIntelligent**.





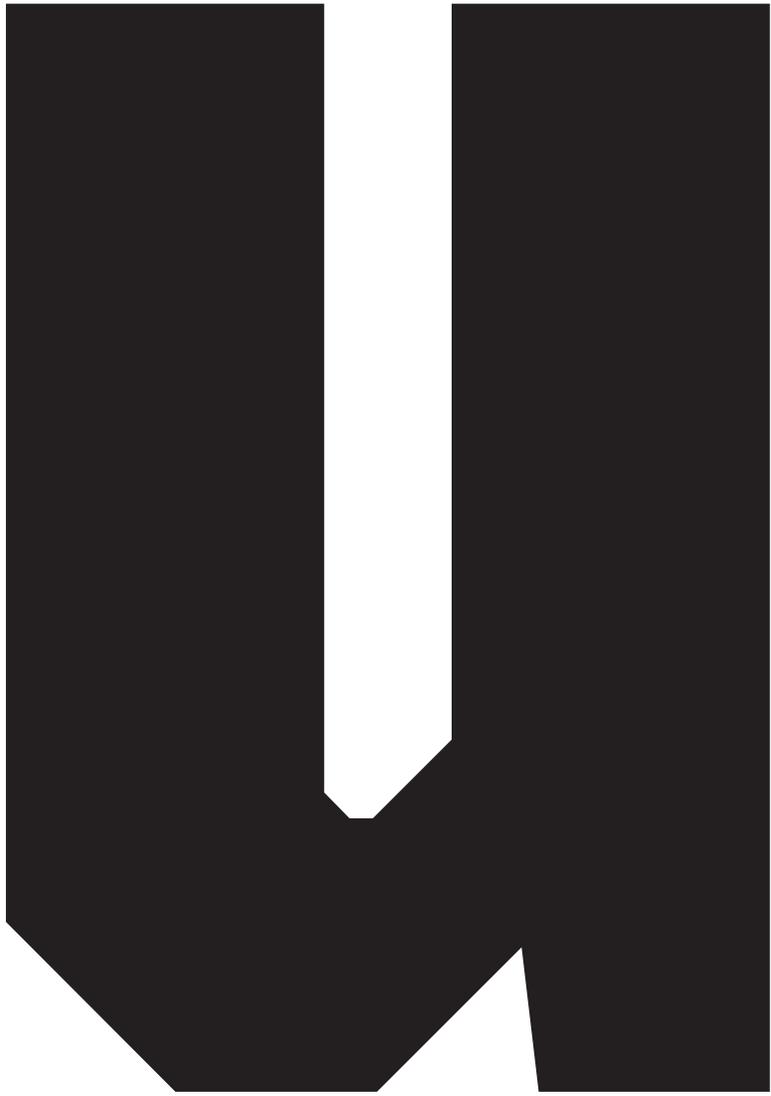
Parachute

**Le hockey  
intelligent**











**Z**

**A**









**K**



**V**



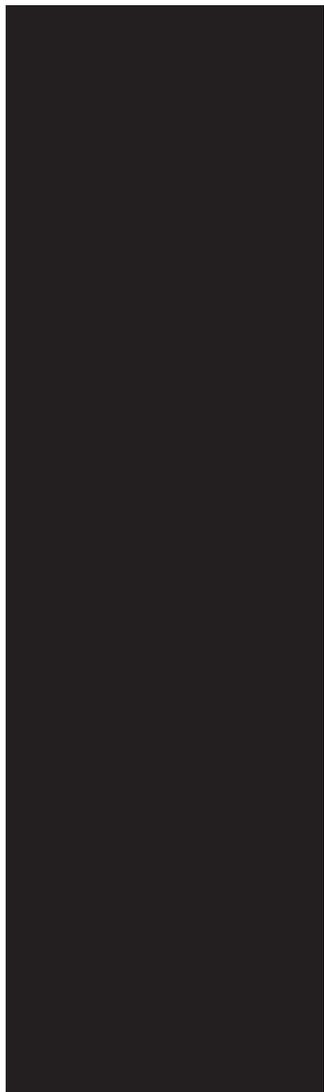












**9**





