



Préambule

La Politique et le Code relatifs aux commotions cérébrales (la « Politique ») s'appuient sur la^{6e}Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport, publiée en juin 2023, et sur la Loi Rowan.¹

2. La Loi Rowan impose trois obligations aux organisations sportives :

- a) Obtenir une attestation de la part des *membres* âgés de moins de 26 ans, des parents d'*athlètes* de moins de 18 ans, ainsi que de leurs entraîneurs, des soigneurs d'équipe (y compris le personnel de soutien aux athlètes) et des officiels, confirmant qu'ils ont pris connaissance des ressources publiées sur la sensibilisation aux commotions cérébrales;
- b) Établir un code de conduite relatif aux commotions cérébrales; et
- c) Établir un protocole de retrait de la pratique sportive et de retour à la pratique (RTS).

3. La Loi Rowan est la seule loi traitant de la sécurité relative aux commotions cérébrales au pays, et Pickleball Canada reconnaît que cette loi constitue la norme de référence en matière de prévention et de sensibilisation aux commotions cérébrales au Canada, ce qui se reflète dans la présente politique.

4. La présente politique intègre également le rapport du Groupe sur les commotions cérébrales dans le sport de 2022 (CISG 2022), un groupe de praticiens et d'experts en médecine sportive spécialisés dans les commotions cérébrales qui a formulé des recommandations pour la prévention des commotions cérébrales. Celles-ci comprennent la mise en œuvre de lois et de protocoles prévoyant le retrait obligatoire du jeu à la suite d'une commotion cérébrale avérée ou présumée; l'obligation d'obtenir l'autorisation d'un professionnel de la santé avant de reprendre le jeu; ainsi que la sensibilisation des entraîneurs, des parents et des athlètes aux signes et symptômes des commotions cérébrales. Ces mesures sont associées à une réduction des taux de récurrence des commotions cérébrales.

5. Une commotion cérébrale est un diagnostic clinique qui ne peut être posé que par un médecin. Le CISG 2022 a défini la commotion cérébrale liée au sport, en partie, comme suit :

... une lésion cérébrale traumatique causée par un coup direct à la tête, au cou ou au corps, entraînant la transmission d'une force impulsive au cerveau, survenant lors d'activités sportives ou liées à l'exercice physique... Les symptômes et les signes peuvent se manifester immédiatement, ou évoluer en quelques minutes ou quelques heures, et disparaissent généralement en quelques jours, mais peuvent se prolonger [...] La commotion cérébrale liée au sport entraîne un éventail de symptômes et de signes cliniques pouvant ou non s'accompagner d'une perte de conscience.

6. Une détection et un retrait rapides, une évaluation adéquate et une prise en charge appropriée sont associés à un rétablissement plus rapide et à de meilleurs résultats à la suite d'une commotion cérébrale.

¹ [Loi Rowan \(sécurité en matière de commotions cérébrales\)](#), 2018, L.O. 2018, chap. 1. (Remarque : la Loi Rowan s'applique UNIQUEMENT aux organisations situées en Ontario. La participation de tous les autres organismes de sport est volontaire).



Objectif

7. Pickleball Canada estime qu'une sensibilisation accrue aux *commotions cérébrales* et à leurs effets à long terme, ainsi qu'à leur prévention, est primordiale pour protéger la santé et la sécurité de ses membres.

8. La présente politique s'applique à toutes les activités et à toutes les *compétitions sanctionnées* pour lesquelles Pickleball Canada agit à titre d'organisme de régie ou de sanction.

Définitions

9. La présente politique définit les termes suivants :

- a) **Athlète** : Une personne qui est un *athlète* participant à Pickleball Canada et qui est assujettie aux règlements et aux politiques de Pickleball Canada.
- b) **Personnel de soutien aux athlètes** : tout entraîneur, préparateur physique, gérant, agent, membre du personnel d'équipe, officiel, membre du personnel médical ou paramédical, parent ou toute autre personne travaillant avec, soignant ou aidant un *athlète* qui participe à une compétition sportive avec Pickleball Canada ou qui s'y prépare.
- c) **Commotion** cérébrale : lésion cérébrale pouvant entraîner une altération de la pensée et du comportement à la suite d'un choc physique à la tête, au cou, au visage ou au corps.
- d) **Personne désignée** : désigne une ou plusieurs personnes désignées par le protocole d'exclusion sportive et par le protocole *de retour au sport* de Pickleball Canada afin de remplir les diverses fonctions indiquées dans la présente politique. La ou les personnes désignées sont chargées de s'assurer que :
 - i. un *athlète* est immédiatement retiré de tout entraînement, séance d'entraînement ou compétition s'il est soupçonné d'avoir subi une *commotion cérébrale*;
 - ii. si l'*athlète* a moins de 18 ans ou tout autre âge prescrit, le parent ou le tuteur est informé de cette exclusion,
 - iii. les personnes ou entités désignées sont informées de cette exclusion, et
 - iv. une fois retiré, l'*athlète* n'est pas autorisé à reprendre l'entraînement, la pratique ou la compétition, sauf conformément au protocole *de retour au sport* de Pickleball Canada.
- e) **Membre** : désigne toutes les catégories de membres définies dans les règlements administratifs de Pickleball Canada qui sont assujetties aux politiques, règles et règlements de Pickleball Canada, ainsi que les personnes employées par Pickleball Canada, engagées sous contrat ou participant à des activités avec Pickleball Canada, y compris, mais sans s'y limiter, les employés, les entrepreneurs, les *athlètes*, les entraîneurs, les instructeurs, les officiels, les bénévoles, les juges, le *personnel de soutien aux athlètes*, les gestionnaires, les administrateurs, les parents ou tuteurs, les membres de comités, ou les administrateurs et dirigeants.
- f) **Professionnel de la santé qualifié** : désigne un professionnel de la santé autorisé qui a reçu une formation en matière d'évaluation et de traitement des *commotions cérébrales*.



- g) **Retour au sport (RTS)** : achèvement de la stratégie *de retour au sport (RTS)* sans symptômes ni résultats cliniques associés à la *commotion cérébrale* en cours, tant au repos qu'à l'effort physique maximal.
- h) **Commotion cérébrale liée au sport (« SRC »)** : une *commotion cérébrale liée au sport* est un traumatisme crânien provoqué par des forces biomécaniques. Parmi les caractéristiques courantes pouvant servir à définir la nature d'une SRC, on peut citer :
- i. elle a été causée soit par un coup direct à la tête, au visage, au cou ou à une autre partie du corps, avec une force impulsive transmise à la tête;
 - ii. elle entraîne généralement l'apparition rapide d'une altération de courte durée des fonctions neurologiques qui se résorbe spontanément. Toutefois, dans certains cas, les signes et symptômes évoluent sur une période de quelques minutes à quelques heures;
 - iii. elle peut entraîner des changements neuropathologiques, mais les signes et symptômes cliniques aigus reflètent en grande partie un trouble fonctionnel plutôt qu'une lésion structurelle et, à ce titre, aucune anomalie n'est nécessairement visible; ou
 - iv. elle entraîne un éventail de signes et de symptômes cliniques pouvant s'accompagner ou non d'une perte de conscience. La résolution des manifestations cliniques et cognitives suit généralement une évolution séquentielle. Toutefois, dans certains cas, les symptômes peuvent se prolonger.
- i) **Suspicion de commotion cérébrale** : désigne le constat qu'une *personne* semble avoir subi une blessure ou un choc susceptible d'entraîner une *commotion cérébrale*, ou qu'elle présente un comportement inhabituel pouvant résulter d'une *commotion cérébrale*.

Inscription

10. Lorsqu'un *membre* âgé de moins de 26 ans s'inscrit auprès de Pickleball Canada, il **doit** fournir une confirmation écrite ou électronique attestant qu'il a pris connaissance des ressources de sensibilisation *aux commotions cérébrales* au cours des 12 derniers mois, conformément à *la Loi Rowan*. Le gouvernement de l'Ontario a produit des ressources *sur les commotions cérébrales* adaptées à l'âge :

d) [10 ans et moins](#)

e) [De 11 à 14 ans](#)

f) [15 ans et plus](#)

11. Les *membres* âgés de moins de 26 ans doivent également signer le *Code de conduite relatif aux commotions cérébrales* (**annexe A, partie A**).

12. Pour les *membres* âgés de moins de 18 ans, leur parent ou tuteur **doit** confirmer qu'il a également pris connaissance des ressources *sur les commotions cérébrales* et signé le *Code de conduite relatif aux commotions cérébrales*.

13. Le *personnel de soutien aux athlètes* doit confirmer qu'il a également pris connaissance des ressources *sur les commotions cérébrales* et signer le *Code de conduite relatif aux commotions cérébrales* (**annexe A, partie B**); cette exigence ne s'applique toutefois pas s'il interagit exclusivement avec des *membres* âgés de 26 ans ou plus.



14. Bien que la Loi Rowan oblige les membres et le personnel de soutien aux athlètes âgés de **moins** de 26 ans à signer le Code de conduite relatif aux commotions cérébrales, Pickleball Canada exige également que les personnes âgées de plus de 26 ans se familiarisent avec l'information pertinente sur les commotions cérébrales et signent le Code de conduite relatif aux commotions cérébrales.

Protocole d'exclusion du sport : Reconnaître les commotions cérébrales

15. Bien que le diagnostic officiel d'une commotion cérébrale doive être posé à la suite d'un examen médical, l'ensemble de la communauté sportive, y compris les athlètes, les parents, les enseignants, les entraîneurs, les officiels et les professionnels de la santé qualifiés, a la responsabilité de reconnaître et de signaler les athlètes qui pourraient présenter des signes visibles d'un traumatisme crânien ou qui signalent des symptômes liés à une commotion cérébrale. Certains sites de sport et de loisirs n'ont pas accès à des professionnels de la santé qualifiés sur place.

16. Il faut soupçonner une commotion cérébrale :

- g) chez tout athlète qui subit un choc important à la tête, au visage, au cou ou au corps et qui présente N'IMPORTE LEQUEL des signes visibles d'une commotion cérébrale présumée ou qui signale N'IMPORTE QUEL symptôme d'une commotion cérébrale présumée, tel que détaillé dans l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales (voir l'annexe B); et/ou
- h) si un athlète signale N'IMPORTE QUEL symptôme de commotion cérébrale à l'un de ses pairs, à ses parents, à ses enseignants ou à ses entraîneurs, ou si quelqu'un observe un athlète présentant l'un des signes visuels d'une commotion cérébrale.

17. Les commotions cérébrales peuvent être identifiées à l'aide de l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales,⁶ édition (« CRT6 »), **annexe B**²

18. Si une ambulance est appelée pour un membre mineur, le parent ou tuteur et/ou la personne-ressource en cas d'urgence du membre mineur doit être contacté immédiatement.

Protocole de retrait du sport : étapes et processus

19. Le retrait d'un membre du terrain de jeu doit être effectué par la ou les personnes désignées en cas de suspicion de commotion cérébrale. Cette personne est soit :

- i) un membre du personnel de Pickleball Canada présent sur place; et/ou
- j) la personne désignée pour la compétition sanctionnée.

20. Pickleball Canada désignera la ou les personnes désignées.

21. La reconnaissance et le retrait de la pratique sportive sont des mesures qui doivent être prises après consultation du CRT6 (annexe B). Le CRT6 est fourni à titre d'outil pouvant être utilisé par du personnel sans formation médicale (c'est-à-dire la ou les personnes désignées) pour l'identification et la prise en charge immédiate d'une commotion cérébrale présumée. Il ne sert pas à diagnostiquer une commotion cérébrale.

² À mesure que le CRT6 sera mis à jour et que de nouvelles versions seront mises en œuvre, Pickleball Canada mettra à jour la présente politique.



22. À la suite du retrait d'un *membre* en raison d'une *commotion cérébrale présumée* :³

- k) La ou les personnes désignées qui ont fait sortir le *membre* doivent composer le 9-1-1 si, selon elles, cela s'avère nécessaire;
- l) Pickleball Canada doit établir et conserver un dossier concernant l'évacuation;
- m) La ou les personnes désignées doivent informer le parent ou le tuteur du *membre* de l'exclusion si celui-ci est âgé de moins de 18 ans, et lui indiquer que le *membre* est tenu de se soumettre à une évaluation médicale effectuée par un *professionnel de la santé qualifié* avant d'être autorisé à reprendre sa participation; et
- n) La ou les personnes désignées rappelleront au *membre*, ainsi qu'à ses parents ou tuteurs, selon le cas, le protocole de Pickleball Canada concernant le retrait de la pratique sportive et le retour à la pratique (RTS), tel que décrit dans la présente politique.

23. Si l'on soupçonne qu'un *membre* a subi une *commotion cérébrale*, mais qu'il n'y a pas lieu de craindre une blessure plus grave à la tête ou à la colonne vertébrale (c'est-à-dire qu'aucun signe d'alerte tel qu'indiqué dans le CRT6 n'est présent), il doit être immédiatement retiré du terrain de jeu, et la procédure suivante doit être suivie :

- o) Si un *professionnel de la santé qualifié* est présent, le *membre* doit être conduit dans un endroit calme et subir un examen médical en marge du terrain.
- p) Si aucun *professionnel de la santé qualifié* n'est présent, le *membre* doit être orienté vers un *professionnel de la santé qualifié* pour subir un examen médical dès que possible. Il ne doit pas reprendre le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation médicale.

24. Une fois que le *membre* a subi un examen médical et que :

- q) s'il est établi qu'il n'a pas subi de *commotion cérébrale*, il doit fournir une [lettre d'évaluation médicale](#) l'indiquant. Le *membre* peut reprendre ses activités sportives sans restriction.
- r) s'il reçoit un diagnostic de *commotion cérébrale*, il doit se voir remettre une [lettre d'évaluation médicale](#) l'indiquant. Le *membre* peut reprendre ses activités conformément au protocole de retour au sport (RTS) prévu dans la présente politique.

Protocole de retour au sport (RTS)

25. Le tableau ci-dessous présente le protocole de retour au sport (RTS), qui est une exigence de la Loi Rowan, une fois l'autorisation médicale obtenue.

³ Un athlète doit être retiré par la personne désignée en cas de suspicion de commotion cérébrale, que celle-ci ait été subie ou qu'on soupçonne qu'elle ait été subie lors d'une activité sportive associée à Pickleball Canada.



PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

Étape	Objectif	Activité	Objectif de l'étape
1	Activités de la vie quotidienne et repos relatif (premières 24 à 48 heures)	Activités quotidiennes qui n'aggravent pas les symptômes	Reprise progressive des activités professionnelles ou scolaires
Au plus tard vingt-quatre (24) à quarante-huit (48) heures après la blessure, passer à l'étape 2			
2A	Effort léger et exercice aérobique	Exercices d'aérobie légers, comme le vélo stationnaire ou la marche à un rythme lent à modéré. Entraînement de résistance léger n'entraînant pas plus qu'une exacerbation légère et bri ⁴ *des symptômes de commotion cérébrale. *(voir la Politique et le Code relatifs aux commotions cérébrales, annexe B – Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 6) Faites de l'exercice jusqu'à environ 55 % de votre fréquence cardiaque maximale Prendre des pauses et adapter les activités au besoin	Augmenter la fréquence cardiaque
2B	Exercice aérobique d'intensité modérée	Augmentez progressivement votre endurance et l'intensité des activités aérobiques, comme le vélo stationnaire et la marche à un rythme soutenu Faites de l'exercice jusqu'à environ 70 % de votre fréquence cardiaque maximale Faire des pauses	Augmenter la fréquence cardiaque
3	Activités sportives individuelles spécifiques, sans risque de choc accidentel à la tête, avec des adaptations scolaires (au besoin)	Ajouter des activités propres à chaque sport Effectuer les activités individuellement et sous la supervision d'un enseignant, d'un parent ou d'un aidant, ou d'un entraîneur Progresser jusqu'à ce que l' <i>athlète</i> ne présente plus de symptômes liés à une commotion cérébrale, même lors de l'exercice	Augmenter l'intensité des activités aérobiques et introduire des mouvements propres au sport présentant peu de risques
Autorisation médicale Si le <i>membre</i> a reçu l'autorisation médicale, passer à l'étape 4. ⁵			

⁴ Exacerbation légère et brève des symptômes (c'est-à-dire une augmentation ne dépassant pas 2 points sur une échelle de 0 à 10 pendant moins d'une heure par rapport à la valeur de référence rapportée avant l'activité physique).

Les *athlètes* peuvent entamer l'étape 1 (c'est-à-dire une activité limitée par les symptômes) dans les vingt-quatre (24) heures suivant la blessure, la progression vers chaque étape suivante prenant généralement au moins vingt-quatre (24) heures. Si une aggravation des symptômes plus que légère (c'est-à-dire de plus de 2 points sur une échelle de 0 à 10) survient au cours des étapes 1 à 3, l'*athlète* doit s'arrêter et tenter de s'entraîner le *lendemain*. Les *athlètes* présentant des symptômes liés à une commotion cérébrale au cours des étapes 4 à 6 doivent revenir à l'étape 3 afin de s'assurer de la disparition complète des symptômes à l'effort avant de reprendre des activités à risque. Une attestation écrite de l'aptitude au *retour au sport (RTS)* doit être fournie par un professionnel de la santé avant tout *retour au sport* sans restriction, conformément aux lois locales et/ou aux règlements sportifs.

⁵ Les *athlètes* chez qui une *commotion cérébrale* a été diagnostiquée peuvent se voir accorder l'autorisation médicale de reprendre des activités sportives comportant un risque de contact ou de chute dès qu'ils ont franchi avec succès les étapes 1 à 3 de la stratégie



4	Exercices et activités d'entraînement sans contact	Passez à des exercices sans contact physique à haute intensité, y compris des exercices et des activités plus exigeants	Reprenez l'intensité habituelle de l'exercice, de la coordination et des habiletés cognitives liées à l'activité.
Si le <i>membre</i> peut tolérer l'intensité habituelle des activités sans réapparition des symptômes, passez à l'étape 5.			
5	Reprise de toutes les activités non compétitives, des entraînements avec contact complet et des activités d'éducation physique	Passer à des activités à plus haut risque, y compris les activités d'entraînement habituelles Ne pas participer à des matchs de compétition	Reprenez les activités présentant un risque de chute ou de contact physique; retrouvez votre confiance et faites évaluer vos aptitudes fonctionnelles par le personnel d'entraînement
6	Retour au sport	Participation normale; pratique sportive et activité physique sans restriction	

26. La stratégie *de retour au sport (RTS) du membre* doit être guidée et approuvée par un médecin, avec des consultations régulières tout au long du processus. Plus précisément, la progression dans les dernières étapes de la stratégie *de retour au sport* (étapes 4 à 6) doit être surveillée par un professionnel de la santé.

27. Pour reprendre pleinement le sport, le *membre* concerné doit fournir à Pickleball Canada un formulaire d'autorisation médicale, signé par un médecin, après l'étape 5 et avant de passer à l'étape 6.

28. Une consultation supplémentaire auprès d'un *professionnel de la santé qualifié* est recommandée en cas de réapparition des symptômes au cours de la mise en œuvre des stratégies *de retour au sport*.⁶

Responsabilités administratives

29. Pickleball Canada tiendra à jour des registres des *commotions cérébrales* signalées et *présumées* survenant lors de *compétitions sanctionnées*, ainsi que la documentation relative au diagnostic *des membres* et à leur autorisation de reprise du jeu.

30. Pickleball Canada procédera à une révision de la présente politique à intervalles réguliers, à la discrétion du conseil d'administration.

de retour au sport spécifique à leur discipline. Pour passer à l'étape 4 du *retour au sport*, l'*athlète* doit fournir à son entraîneur une lettre d'autorisation médicale précisant qu'un médecin ou une infirmière praticienne a personnellement évalué le patient et a autorisé l'*athlète* à reprendre le sport. Dans les régions du Canada où l'accès aux médecins est limité (p. ex., les collectivités rurales, éloignées ou nordiques), un *professionnel de la santé qualifié* (p. ex., une infirmière) ayant un accès préétabli à un médecin ou à une infirmière praticienne peut fournir ce document.

⁶ Dans certains cas, il peut être dans l'intérêt de l'*athlète* de cesser de pratiquer le pickleball en raison de blessures potentielles à la tête et de commotions cérébrales.



Non-conformité

31. Le non-respect de l'une ou l'autre des lignes directrices et/ou des protocoles contenus dans la présente politique peut entraîner des mesures disciplinaires conformément à *la Politique d'intégrité sportive et de traitement des plaintes* de Pickleball Canada.

Absence de conseil

32. Aucune disposition de la présente politique ne doit être interprétée comme un conseil médical ou juridique.



Annexe A – Code de conduite en matière de commotions cérébrales

PARTIE A

La section suivante du Code de conduite en matière de commotions cérébrales doit être signée par tous les membres âgés de moins de 26 ans. Pour les membres qui n'ont pas atteint l'âge de la majorité dans la province ou le territoire concerné, un parent ou un tuteur doit également signer cette section.

Je contribuerai à prévenir les commotions cérébrales en :

- portant l'équipement approprié à mon sport et en le portant correctement;
- développer mes habiletés et ma force afin de pouvoir participer au mieux de mes capacités;
- respectant les règles de mon sport ou de mon activité;
- faisant preuve d'engagement envers le jeu équitable et le respect de tous (en respectant *les autres athlètes*, les entraîneurs, les soigneurs d'équipe et les officiels).

Je veillerai à ma santé et à ma sécurité en prenant les commotions cérébrales au sérieux, et je comprends que :

- une *commotion* cérébrale est une lésion cérébrale qui peut avoir des effets à court et à long terme;
- un coup à la tête, au visage ou au cou, ou un coup au corps qui provoque un déplacement du cerveau à l'intérieur du crâne, peut causer une *commotion cérébrale*;
- Je n'ai pas besoin de perdre connaissance pour avoir subi une *commotion cérébrale*;
- Je m'engage à reconnaître et à signaler *les commotions cérébrales*, y compris à signaler moi-même une *commotion cérébrale* possible et à en informer une *personne désignée* lorsqu'un *membre* soupçonne qu'un autre *membre* pourrait avoir subi une *commotion cérébrale*. (Ce qui signifie : si je pense avoir subi une *commotion cérébrale*, je dois cesser **immédiatement** de participer à tout entraînement, séance d'entraînement ou compétition, et j'en informerai un adulte si je pense qu'un autre *athlète* a subi une *commotion cérébrale*);
- le fait de continuer à participer à l'entraînement, aux séances ou aux compétitions alors que je souffre peut-être d'une *commotion cérébrale* augmente mon risque de présenter des symptômes plus graves et plus durables, ainsi que mon risque de subir d'autres blessures;
- Je m'engage à respecter la tolérance zéro envers les jeux interdits considérés comme présentant un risque élevé de causer des *commotions cérébrales*;
- Je reconnais qu'une exclusion obligatoire de la compétition peut survenir en cas de violation de la tolérance zéro à l'égard des pratiques interdites considérées comme présentant un risque élevé de causer des conséquences; et
- Je reconnais que des sanctions de plus en plus sévères s'appliquent à ceux qui enfreignent de façon répétée le présent *Code de conduite relatif aux commotions cérébrales*.

Je ne cacherai pas les symptômes d'une commotion cérébrale. Je m'exprimerai pour moi-même et pour les autres.

- Je ne cacherai pas mes symptômes. J'en parlerai à un entraîneur, à un officiel, à l'entraîneur de l'équipe, à un parent ou à un autre adulte en qui j'ai confiance si je présente **des** symptômes de *commotion cérébrale*.
- Si quelqu'un d'autre me fait part de symptômes de *commotion cérébrale*, ou si je remarque des signes indiquant qu'il pourrait souffrir d'une *commotion cérébrale*, j'en informerai un entraîneur, un officiel, un soigneur d'équipe, un parent ou un autre adulte en qui j'ai confiance afin qu'il puisse lui venir en aide.



- Je comprends que, si *l'on soupçonne que* j'ai subi une *commotion cérébrale*, je serai retiré de la pratique sportive et que je ne pourrai pas reprendre l'entraînement, la pratique ou la compétition tant que je n'aurai pas subi un examen médical par un médecin ou une infirmière praticienne et que je n'aurai pas reçu l'autorisation médicale de reprendre l'entraînement, la pratique ou la compétition.
- Je m'engage à communiquer toute information pertinente concernant les incidents ayant entraîné mon retrait de la pratique sportive à mon école et à toute autre organisation sportive auprès de laquelle je suis inscrit. (C'est-à-dire : si on me diagnostique une *commotion cérébrale*, je comprends que le fait d'informer tous mes autres entraîneurs et enseignants de ma blessure les aidera à me soutenir pendant ma convalescence.)

Je prendrai le temps nécessaire pour me rétablir, car c'est important pour ma santé.

- Je comprends mon engagement à soutenir le processus *de retour au sport (RTS)* et je respecterai le protocole *de retour au sport* de ma discipline.
- Je comprends que je devrai obtenir l'autorisation médicale d'un médecin ou d'une infirmière praticienne avant de reprendre l'entraînement, les séances ou la compétition.
- Je respecterai mes entraîneurs, les soigneurs de l'équipe, mes parents, les professionnels de la santé, ainsi que les médecins et les infirmières praticiennes, en ce qui concerne ma santé et ma sécurité.

En signant ici, je reconnais avoir lu attentivement et m'engager à respecter le présent Code de conduite en matière de commotions cérébrales.

Nom du membre (en lettres moulées)

Signature du membre

Date

Nom du parent ou du tuteur

Signature du parent ou du tuteur

Date



PARTIE B

La section suivante du Code de conduite en matière de commotions cérébrales doit être signée par tous les entraîneurs et soigneurs d'équipe qui interagissent avec des membres âgés de moins de 26 ans.

Je peux contribuer à prévenir les commotions cérébrales grâce à mes :

- efforts visant à m'assurer que mes *athlètes* portent l'équipement approprié et l'utilisent correctement;
- mes efforts pour aider mes *athlètes* à développer leurs compétences et leur force afin qu'ils puissent donner le meilleur d'eux-mêmes;
- le respect des règles de mon sport ou de mon activité et mes efforts pour m'assurer que mes *athlètes* en fassent de même; et
- mon engagement envers le jeu équitable et le respect de tous (en respectant les autres entraîneurs, les soigneurs d'équipe, les officiels et tous *les membres*, et en veillant à ce que mes *athlètes* respectent les autres et jouent de façon équitable).

Je veillerai à la santé et à la sécurité de tous les membres en prenant les commotions cérébrales au sérieux. Je comprends que :

- une *commotion* cérébrale est une lésion cérébrale pouvant avoir des effets à court et à long terme;
- un coup à la tête, au visage ou au cou, ou encore un coup au corps, peut provoquer un déplacement du cerveau à l'intérieur du crâne et entraîner une *commotion cérébrale*;
- une personne n'a pas besoin de perdre connaissance pour avoir subi une *commotion cérébrale*;
- un *membre* chez qui *on soupçonne* une *commotion cérébrale* doit cesser **immédiatement** de participer à l'entraînement, à la pratique ou à la compétition;
- je m'engage à reconnaître et à signaler *les commotions cérébrales*, y compris en signalant moi-même une *commotion cérébrale* possible et en informant une *personne désignée* lorsqu'un *membre* soupçonne qu'un autre *membre* pourrait avoir subi une *commotion cérébrale*;
- le fait de continuer à participer à d'autres séances d'entraînement, à des pratiques ou à des compétitions alors *qu'on soupçonne une commotion cérébrale* augmente le risque de symptômes plus graves et plus durables, ainsi que le risque d'autres blessures, voire de décès;
- Je m'engage à appliquer une tolérance zéro envers les jeux interdits considérés comme présentant un risque élevé de causer *des commotions cérébrales*;
- Je reconnais qu'une exclusion obligatoire de la compétition peut survenir en cas de violation de la tolérance zéro à l'égard des pratiques interdites considérées comme présentant un risque élevé de provoquer des conséquences; et
- Je reconnais que des sanctions de plus en plus sévères s'appliquent à ceux qui enfreignent de façon répétée le présent *code de conduite relatif aux commotions cérébrales*.

Je créerai un environnement où les membres se sentiront en sécurité et à l'aise pour s'exprimer. Je m'engage à :

- encourager *les athlètes* à ne pas cacher leurs symptômes, mais à m'en faire part, ainsi qu'à un officiel, à un parent ou à un autre adulte en qui ils ont confiance, s'ils ressentent **des** symptômes de *commotion cérébrale*



PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

après un choc;

- donner l'exemple. J'en informerai un autre entraîneur, un officiel ou l'entraîneur de l'équipe, et je consulterai un médecin ou une infirmière praticienne si je présente des symptômes *de commotion cérébrale*;
- comprendre et respecter le fait que tout *athlète* chez qui *on soupçonne* une *commotion cérébrale* doit être retiré de la pratique sportive et ne pas être autorisé à revenir avant d'avoir subi un examen médical par un médecin ou une infirmière praticienne et d'avoir reçu l'autorisation médicale de reprendre l'entraînement, la pratique ou la compétition.
- *À l'intention des entraîneurs uniquement* : m'engager à offrir, avant et après chaque séance d'entraînement, chaque pratique et chaque compétition, des occasions d' , afin de permettre *aux athlètes* de discuter de problèmes potentiels liés aux *commotions cérébrales*.

J'aiderai tous les membres à prendre le temps dont ils ont besoin pour se rétablir.

- Je comprends mon engagement à appuyer le processus de retour au sport (RTS).
- Je comprends que *les athlètes* devront obtenir l'autorisation d'un médecin ou d'une infirmière praticienne avant de reprendre le sport.
- Je respecterai mes collègues entraîneurs, les soigneurs de l'équipe, les parents, les médecins et les infirmières praticiennes, ainsi que toutes les décisions prises concernant la santé et la sécurité de mes *athlètes*.

En signant ici, je reconnais avoir lu attentivement le présent *Code de conduite en matière de commotions cérébrales* et m'engage à le respecter.

Nom et fonction (en lettres majuscules)

Signature

Date



PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

Annexe B – Outil de reconnaissance des commotions cérébrales 6 (CRT6)

CRT6™

OUTIL DE RECONNAISSANCE DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

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



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

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

Reconnaissance et Retrait du jeu

Signaux d'alarme: APPELER UNE AMBULANCE

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

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

N'oubliez pas

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

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

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

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

CRT6™

Développé par: Concussion in Sport Group (CISG)

Supporté par:





PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

CRT6™

Outil de Reconnaissance des Commotions Cérébrales

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



1. Signes visibles d'une possible commotion cérébrale

Les signes visibles d'une possible commotion cérébrale incluent:

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

2. Symptômes d'une possible commotion cérébrale

Symptômes physiques	Changements d'humeur
Maux de tête	Émotivité accrue
«Pression dans la tête»	Irritabilité accrue
Trouble de l'équilibre	Tristesse
Nausée ou vomissements	Nervosité ou anxiété
Somnolence	Changements cognitifs
Étourdissements	Problème de concentration
Vision trouble	Problème de mémoire
Sensibilité à la lumière	Sensation d'être au ralenti
Sensibilité au bruit	Sensation d'être «dans un brouillard»
Fatigue ou peu d'énergie	
Sensation de "ne pas être dans son assiette"	
Douleur au cou	

3. Évaluation de la mémoire

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

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

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

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

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

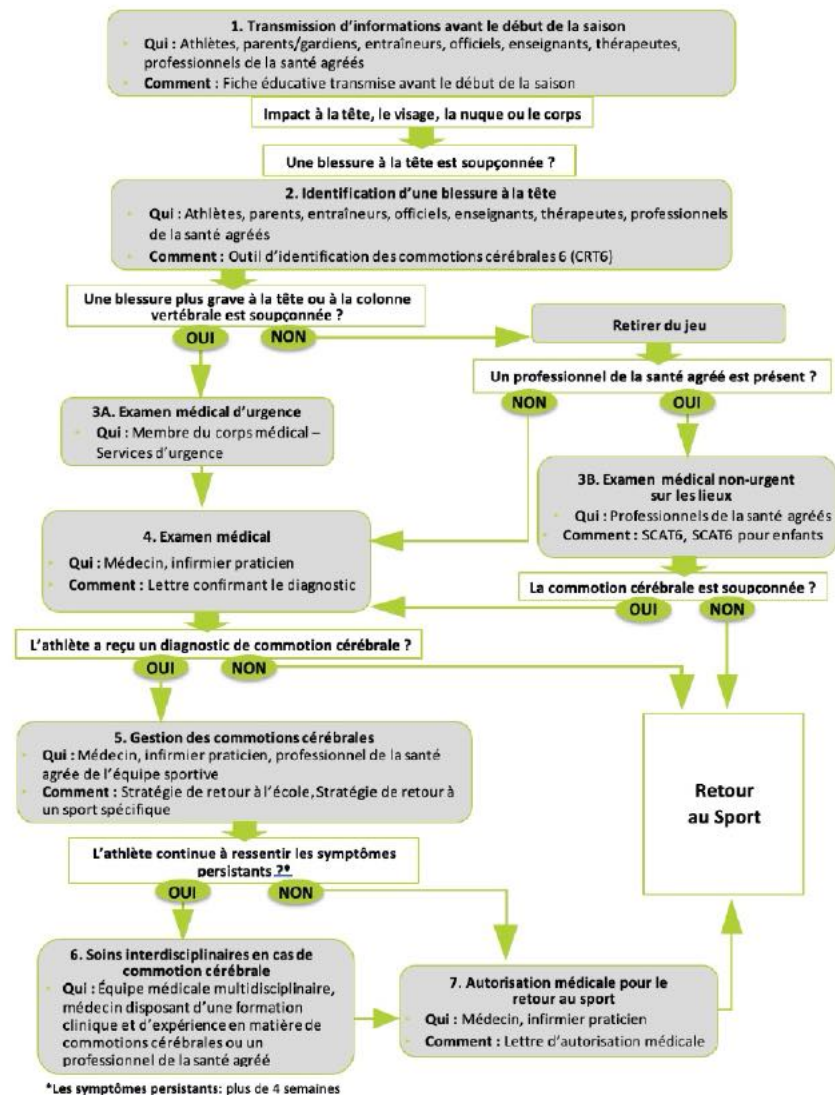
- Être seul-e (au moins pendant les 3 premières heures). L'aggravation des symptômes doit conduire à une prise en charge médicale immédiate.
- Être retourné-e chez soi sans accompagnement. L'athlète doit être en présence d'un adulte responsable;
- Consommer de l'alcool, des drogues à usage récréatif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

Le processus de traduction en français du CRT6 a été effectué par : Clara A. Soligon, Michelle Garant, Pierre Frémont, Miriam Boeuchamp, Suzanne Leduc. Cet outil a été élaboré par un comité international d'experts dans le cadre de la 6^{ème} conférence de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport qui a eu lieu à Amsterdam aux Pays-Bas en octobre 2022. Les détails complets sur les conclusions de la conférence et les auteurs de l'outil ont été publiés dans le British Journal of Sport Medicine 2023, Volume 57, Numéro 11.

Annexe C – Parcours de prise en charge des commotions cérébrales dans le sport

Étapes à suivre en cas de commotions cérébrales

La figure ci-dessous démontre le processus de prise des décisions en cas de commotions cérébrales, en conformité avec les recommandations dans ces lignes directrices.





PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

Annexe D – Points clés tirés des recommandations du CISG

Améliorations

- Le CISG 2022 a cerné plusieurs domaines à peaufiner afin de renforcer les futures déclarations consensuelles : *le sport paralympique, la pédiatrie, la voix de l'athlète et les considérations éthiques, les limites et les améliorations*. Les éléments suivants sont pertinents pour l'application de la présente politique par Pickleball Canada.

Sport paralympique

- L'expérience de *la commotion cérébrale* chez *l'athlète paralympique* est unique, en raison de l'interaction entre le handicap principal *du membre* et la physiopathologie de *la commotion cérébrale*. *Les athlètes paralympiques* nécessitent une approche plus personnalisée en matière d'évaluation *des commotions cérébrales*.
- Pickleball Canada doit être conscient que les approches de prévention, la détection des premiers symptômes, le diagnostic, le rétablissement (c'est-à-dire le risque de persistance des symptômes de *la commotion cérébrale*) et les stratégies de traitement peuvent être influencés par les caractéristiques du handicap sous-jacent *du membre*.
- *Les membres* ayant une déficience visuelle peuvent être exposés à un risque encore plus élevé de *commotion cérébrale*, car les mécanismes de blessure chez cette population sont principalement liés à des collisions ou à des contacts directs à la tête.
- Pickleball Canada doit garder à l'esprit les considérations suivantes, formulées par le groupe « *Concussion in Para-sport* », lorsqu'il s'occupe de *membres* pratiquant le para-sport :
 - a) *Les membres* pratiquant le para-sport pourraient bénéficier de tests de référence, compte tenu de la nature variable de leur handicap et de la possibilité que les signes ou symptômes d'*une commotion cérébrale* se manifestent de façon atypique;
 - b) *Les membres* pratiquant un sport paralympique ayant des antécédents de lésions du système nerveux central (p. ex., paralysie cérébrale, accident vasculaire cérébral) peuvent nécessiter une période de repos initiale prolongée;
 - c) Le dépistage des symptômes de *commotion cérébrale* tout au long du rétablissement peut nécessiter des adaptations, telles que l'utilisation d'un ergomètre de bras plutôt que d'un tapis roulant ou d'un vélo stationnaire; et
 - d) Les protocoles *de retour au sport* doivent être adaptés et inclure l'utilisation de l'équipement d'adaptation personnel de l'individu et, pour *les membres* atteints d'une déficience visuelle, la collaboration avec leur guide.



PICKLEBALL CANADA

Politique relative aux commotions cérébrales et code de conduite

Pédiatrie

- *Les jeunes athlètes* (enfants et adolescents) ont moins de chances de disposer de personnel médical qualifié en marge du terrain; il est donc fortement recommandé que tous les adultes supervisant des activités sportives pour enfants et adolescents utilisent le CRT6.
- Les enfants et les adolescents ayant subi *des commotions cérébrales* répétées et souhaitant continuer à jouer ou passer au groupe d'âge supérieur ou à des programmes de niveau national doivent faire l'objet d'une évaluation individualisée et d .

