

# Alerte aux commotions

## Les Quatre "R"

1. Respecter tous les joueurs, surtout soi-même
2. Relire la carte sur les **commotions**
3. Reconnaître les symptômes d'une commotion
4. Réagir à la situation

## Mesures préventives pour les joueurs

1. Respectez tous les joueurs, entraîneurs et officiels
2. Assurez-vous que votre casque soit bien ajusté et attaché
3. Soyez vigilant, jouez la tête haute
4. Portez un protège-dents bien ajusté
5. Utilisez toujours les techniques de mise en échec appropriées et ne frappez jamais un joueur par derrière ou sur la tête.

**ALERTE** - Des commotions cérébrales répétées peuvent sérieusement nuire à votre style de vie. La politique de l'association canadienne de hockey est de ne pas retourner un joueur au jeu avant qu'il ne se soit entièrement remis de sa blessure.

## Protocole de l'entraîneur et du préposé de la sécurité

1. Ayez toujours à votre portée votre carte sur les commotions cérébrales
2. Pendant le discours d'avant-match, vérifiez l'attitude de l'équipe et rappelez aux joueurs l'attitude à adopter
3. Déconseillez les mises en échec à la tête, effectuées au milieu de la glace
4. En cas de blessure, surveillez la présence de symptômes liés à une commotion cérébrale ou à une blessure au cou ou à la colonne vertébrale
5. Surveillez le joueur afin de dépister les symptômes énumérés et, s'ils se manifestent, retirez le joueur du jeu
6. Ne permettez le retour au jeu que sur l'avis d'un médecin
7. Demandez aux parents ou tuteurs d'aviser le personnel médical lorsqu'il s'agit d'une deuxième commotion ou plus.

## Les victimes de commotion racontent!

### Nick Kypreos - Joueur de la LNH

"J'avais déjà souffert de nombreuses commotions et je n'avais plus besoin de continuer à prendre de risques. Je devais penser à mon avenir. J'étais reconnu comme un joueur ayant un rôle particulier, un joueur physique dans la Ligue nationale de hockey et je savais que cela avait des conséquences. Tu donnes des coups et tu en reçois." Nick Kypreos n'avait pas prévu la commotion qu'il a subi lors d'une bataille, durant un match hors concours contre les Rangers de New York, et qui a mis fin à sa carrière. "J'ai perdu mon casque et je me suis frappé la tête sur la glace. C'est comme un rêve dont on n'arrive pas à se souvenir. En moins d'une heure, tout a commencé à redevenir clair dans mon esprit. On me demandait comment je me sentais et si je pouvais retourner sur la glace pour terminer le match. On ne devrait pas poser cette question aux joueurs. Ils sont trop émotifs pour répondre. Vous voulez tout simplement que tout le monde oublie ce qui s'est passé... pour continuer à jouer. Depuis que j'avais sept ans que l'on me répétait : "Y'a rien là, t'es capable d'en prendre, tout va bien aller." Malheureusement, il a appris que ce n'est pas toujours le cas. "Fini le temps de renifler les sels, a-t-il dit. Vous pouvez voir une blessure au genou ou à l'épaule mais il est impossible de voir une blessure à la tête alors on se pose toujours la question : Quelle est la gravité de la blessure? Seul un médecin devrait pouvoir décider du moment où un joueur est prêt à retourner au jeu." Nick Kypreos dit que les officiels des équipes doivent apprendre à reconnaître une commotion cérébrale et qu'il devrait y avoir un protocole précis à suivre lorsqu'un joueur est blessé.

### David Clarkson

A subi une commotion cérébrale lors du championnat de l'Ontario en 1998. "Je ne me souviens de rien. J'ai glissé et je me souviens (seulement) de m'être réveillé."

### Dan Nicolletti - Joueur junior B

"Je me souviens de voir le joueur s'éloigner de moi en patinant et d'avoir l'impression qu'il y en avait six. J'ai heurté la bande et j'ai été frappé du côté droit. Le joueur avait les coudes hauts et a frappé ma tête et non mon corps. Je me souviens d'avoir été étourdi mais je voulais continuer à jouer. Mon casque a été bosselé... Je l'ai changé, j'ai parlé au préposé à la sécurité et je suis retourné au jeu. Je ne voulais pas manquer de temps sur la glace alors j'ai terminé la partie." Mais Dan a reçu un autre coup solide et, après le match lors du retour à la maison, il a dit qu'il entendait un téléphone sonner. Il a joué la semaine suivante et a de nouveau reçu un coup sur le côté droit de la tête. Son rêve de devenir un joueur professionnel a pris fin avant même de commencer.

### Melanie McFarlane - Joueuse senior C

Elle aussi a subi une commotion et est retournée au jeu puis a joué un autre match le lendemain durant lequel elle a subi une deuxième commotion. "Personne ne m'a dit de ne pas jouer et je n'ai pas réalisé que je ne devais pas jouer. J'ai reçu un coup de coude sur le côté de la tête. Personne n'a vu ce qui s'est produit. Je suis restée assise là, sur la glace, la patinoire tournoyant autour de moi. "

### Sheri Maisonneuve - Joueuse midget

Il n'y a pas de mise en échec corporelle au hockey féminin et elle dit qu'on ne lui a jamais enseigné comment recevoir un coup. "Je participais à un camp d'évaluation en vue de devenir membre de l'équipe de l'Ontario. J'étais debout devant le filet et quelqu'un m'a fauché les pieds : je suis tombée tête première sur la glace." Elle a dit aux officiels qu'elle se sentait bien mais a admis, par la suite, qu'elle ne pouvait voir correctement et qu'elle ne pouvait concentrer son regard sur la rondelle. Elle a tenté de jouer à sa position afin de ne pas rater la chance d'être évaluée.