



« *En cas de doute, on s'arrête.* »

RECONNAÎTRE

R

Identifier les signes après le choc :

- Confusion, désorientation
- Maux de tête, vertiges
- Perte d'équilibre
- Vision trouble, nausées
- Comportement inhabituel
- Regard vide, lenteur

Un seul symptôme suffit à suspecter une commotion.

SIGNALER

S

Ne jamais garder un choc pour soi :

- Informer coach / arbitre / parent
- Noter l'heure et les symptômes
- Sortie immédiate du terrain
- Pas de retour au jeu le jour-même
- Consultation médicale 24-48h
- Surveillance continue

Pas de retour au jeu le jour-même. Jamais.

RÉCUPÉRER

R

Retour progressif par étapes :

1. Repos complet (24-48h)
2. Activités légères
3. École d'abord (temps plein)
4. Sport léger (sans contact)
5. Entraînement normal
6. Compétition (validation médicale)

Minimum 24h par étape. Si symptômes → retour en arrière.

APPELER LE 144 IMMÉDIATEMENT SI :

- Perte de connaissance
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Confusion qui s'aggrave
- Pupilles asymétriques
- Faiblesse d'un membre

144