

FICHE COACH — COMMOTION

Protocole de gestion sur le terrain



TOUTSURLACOMMOTION.COM

« *En cas de doute, on sort du jeu.* »

1 RECONNAÎTRE UN CHOC SUSPECT

Mécanisme : Choc à la tête, au visage, à la nuque OU choc au corps avec secousse de la tête

Signes visibles :

- Joueur au sol / lent à se relever
- Regard vide, confus
- Perte d'équilibre
- Se tient la tête
- Désorienté (ne sait plus le score)
- Réactions ralenties

2 ACTIONS IMMÉDIATES (dans les 30 secondes)

1. **STOP** — Arrêter le jeu si nécessaire
2. **SORTIR** — le joueur du terrain (ne jamais le laisser seul)
3. **ÉVALUER** — "Quel est le score ? Où sommes-nous ?"
4. **OBSERVER** — équilibre, regard, parole
5. **NOTER** — l'heure exacte du choc

3 QUESTIONS RAPIDES D'ÉVALUATION

Toute erreur ou hésitation = suspicion de commotion

"Quel jour ?"

"Où sommes-nous ?"

"Quel est le score ?"

"Contre qui ?"

"Dernier but ?"

APPELER LES URGENCES IMMÉDIATEMENT SI :

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

4 PAS DE RETOUR SI :

- Tout symptôme présent
- Doute sur l'état du joueur

APRÈS LE MATCH :

- ✓ Informer les parents
- ✓ Recommander consultation médecin

PAS DE RETOUR AU JEU LE JOUR-MÊME — JAMAIS

Même si le joueur "se sent bien" • Minimum 24-48h de repos