

Quadrathlon ITF Québec aimerait mettre des documents utiles et pratiques à la disposition des directeurs techniques, des instructeurs/assistants et tout particulièrement des adeptes et parents.

Nous sommes souvent en questionnement face à un(e) athlète qui subit une commotion cérébrale. Comment cerner les signes et symptômes ? Comment gérer ces signes et symptômes ? Doit-on retirer l'athlète du sport ou non ? Quand l'athlète est-il prêt à retourner à son sport et/ou à l'école ? À qui se référer lorsqu'un événement de la sorte se produit ?

Pour y répondre, voici des liens utiles tirés du site © Parachute pour vous référer lorsque questionnement il y a.

Mais attention, la consultation d'un spécialiste de la santé reste toujours la meilleure solution.

Ressources pour tous

Pour un document plus complet afin de vous aider à mieux comprendre les commotions cérébrales, comment la dépister, comment la gérer et comment la prévenir :

http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Q_et_R_de_commotions_pour_le_public.pdf

Afin d'identifier plus facilement une commotion cérébrale, ce document de poche vous aide à dépister des indices, des signes et symptômes et des signaux d'alerte :

http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/pocket_CAC-9455C-13_Pocket_Tool_FR_FINAL.pdf

Pour un document un peu plus approfondi sur l'impact des commotions cérébrales à plus long terme sur le cerveau :

<http://www.parachutecanada.org/actifs-et-en-securite/article/educations-sur-les-commotions-cerebrales>

Commotions cérébrales

Finalement, si vous désirez vous instruire davantage, voici un lien qui vous offre différents cours en ligne :

<http://www.parachutecanada.org/apprentissage-en-ligne/theme/C382>

Ressources pour les entraîneurs

Ce document vous donne des consignes relatives à la commotion cérébrale et vous donnera des lignes directrices quant au retrait et au retour au sport :

<http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotionalintentiond elentrain eurdusoigneur.pdf>

Afin de bien gérer le retour aux activités sportives, voici les directives à suivre selon l'évolution des signes et symptômes :

http://www.parachutecanada.org/telechargez/programmes/actifsetensecurite/6_e tapes_avant_un_retour_au_jeu.pdf

Ressources pour les parents

Il existe aussi ce document pour les parents afin de mieux gérer une commotion cérébrale. À même ce dernier, vous trouverez des liens dans la bibliographie tout aussi utiles à votre apprentissage sur les commotions cérébrales :

<http://www.parachutecanada.org/telechargez/programmes/semainesecurijeunes/ Guidedes parents-commotions.pdf>

Ce document vous donne des consignes relatives à la commotion cérébrale et répondra certes à plusieurs de vos questions et inquiétudes :

http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotion_desparents desfournisseurs.pdf