



ÉTAPES À SUIVRE EN CAS DE BLESSURES

Note : Il est recommandé de simuler des situations d'urgence pendant les entraînements pour familiariser les entraîneurs et les athlètes aux étapes suivantes.

Étape 1 : Contrôler l'environnement pour éviter toute autre blessure

Dites à tous les athlètes d'arrêter leurs activités

- Protégez-vous si vous soupçonnez un saignement (mettez des gants)
- Si vous êtes à l'extérieur, mettez l'athlète blessé(e) à l'abri des intempéries et de la circulation

Étape 2 : Effectuer une première évaluation de la situation

Si l'athlète :

- Ne respire pas
- N'a pas de pouls
- Saigne abondamment
- Est dans un état de conscience altérée
- S'est blessé au dos, au cou ou à la tête
- A un traumatisme majeur visible à un membre
- Ne peut pas bouger ses bras ou ses jambes ou a perdu toute sensation



Si l'athlète ne démontre aucun des signes énumérés ci-dessus, passez à l'étape 3

Étape 3 : Effectuer une deuxième évaluation de la situation

- Rassemblez les faits en discutant avec l'athlète blessé(e) et avec tous les témoins de l'incident
- Restez avec l'athlète blessé(e) et essayez de le/la calmer ; le ton de votre voix et votre langage corporel sont essentiels
- Si possible, demandez à l'athlète de se déplacer lui/elle-même hors de la surface de jeu ; n'essayez pas de déplacer un(e) athlète blessé(e).

Étape 4 : Évaluer la blessure

- Demandez à une personne ayant suivi une formation en secourisme d'effectuer une évaluation de la blessure et de décider de la marche à suivre.
- Si la personne formée en secourisme n'est pas certaine de la gravité de la blessure ou si aucune des personnes présentes ne possède de formation en secourisme, activez le PAU.



Si la personne formée est certaine qu'il s'agit d'une blessure mineure, passez à l'étape 5.

Étape 5 : Contrôler le retour à l'activité

Autorisez l'athlète à reprendre ses activités après une blessure mineure uniquement s'il n'y a pas de :

- Enflure
- Difformité
- Saignement continu
- Amplitude de mouvement réduite
- Douleur lors de l'utilisation du membre blessé

Étape 6 : Notez les détails de la blessure sur un formulaire de rapport d'accident et informez les parents.



FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

Formulaire de rapport d'accident (suite)

INFORMATION DE LA PERSONNE RESPONSABLE

NOM DE FAMILLE :	PRÉNOM :
ADRESSE :	VILLE :
CODE POSTAL :	TÉLÉPHONE : ()
COURRIEL :	ÂGE :
RÔLE (entraîneur(e), assistant(e), parent, officiel(le), spectateur(trice), thérapeute) :	

INFORMATION DU TÉMOIN (quelqu'un qui a vu l'incident et la réponse, pas la personne responsable)

NOM DE FAMILLE :	PRÉNOM :
ADRESSE :	VILLE :
CODE POSTAL :	TÉLÉPHONE : ()
COURRIEL :	ÂGE :

AUTRES COMMENTAIRES OU REMARQUES

FORMULAIRE REMPLI PAR :

NOM EN LETTRES

MOULÉES : _____ **SIGNATURE :** _____