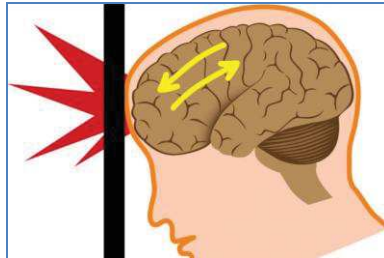




NOTE A DESTINATION DES OFFICIELS DE COMPETITION CONCERNANT LES COMMOTIONS CEREBRALES



POURQUOI PARLER DES COMMOTIONS CEREBRALES ?

Parce que le cerveau est un organe essentiel de notre corps et qu'une fois altéré notre vie peut radicalement changer.

Malgré le port du casque obligatoire, le cavalier peut être victime d'une commotion cérébrale après une chute.

QUEL ROLE A L'OFFICIEL DE COMPETITION ?

En 2016, la Fédération Française d'Équitation souhaite informer, sensibiliser les cavaliers et leur entourage aux risques liés aux commotions cérébrales surtout si elles sont répétées. Les Officiels de Compétition sont des interlocuteurs de la Fédération et leurs missions les mènent parfois à être témoin de chutes graves.

COMMENT EN PARLER ?

Pour toute suspicion de commotion cérébrale ou à l'occasion de toute chute grave, l'Officiel de Compétition présent - en plus du corps médical et des secouristes qui prennent en charge le cavalier - a un rôle préventif, notamment en collaborant avec les secours et en informant le concurrent et son entourage des risques liés aux commotions cérébrales.

L'affiche du CNOSF est un support de communication adapté aux attentes du mouvement sportif. Elle peut être diffusée et affichée dans tout lieu de pratique équestre.

Cette affiche sur les commotions cérébrales répond à **trois questions** :

- de quoi s'agit-il ?
- comment la reconnaître ?
- pourquoi en parler ?

et présente **les trois règles d'or** que doit connaître tout acteur du mouvement sportif :

- arrêter immédiatement la compétition ou l'entraînement ;
- ne pas cacher l'incident : avertir arbitre, médecin, éducateur, entourage ;
- consulter et observer le repos prescrit.

LA COMMOTION CÉRÉBRALE EN PRATIQUE SPORTIVE

FRANCE



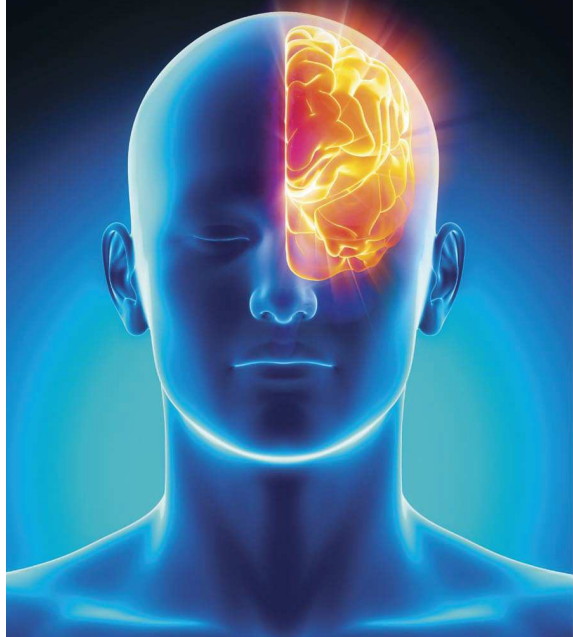
Comité National Olympique
et Sportif Français

DE QUOI S'AGIT-IL ?



C'est un traumatisme de la tête ou du cou qui altère le fonctionnement du cerveau de façon immédiate et transitoire, 9 fois sur 10 sans perte de connaissance.

**MÊME UN TRAUMATISME
CRÂNIO-CÉRÉBRAL LÉGER ET BÉNIN
N'EST PAS ANODIN !**



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?



Un ou plusieurs signes peuvent exister de façon immédiate ou retardée :

- Perte de connaissance, convulsions.
- Troubles de l'équilibre, de la vision (étoiles, vision double).
- Mal de tête, fatigue, confusion, somnolence.
- Sensation d'être dans le brouillard.
- Troubles de la mémoire, ralentissement des idées.
- Irritabilité, tristesse, impression d'ivresse.
- Hypersensibilité au bruit, à la lumière.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de la performance.

**CES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU DIFFÉRÉS
PEUVENT S'AGGRAVER EN CAS D'EXERCICES**

POURQUOI EN PARLER ?



**LE CERVEAU EST UN ORGANE ESSENTIEL
QUI COMMANDE NOTRE CORPS**

Une pratique sportive avec des symptômes persistants expose à trois dangers :

- Une nouvelle commotion.
- Une prolongation des symptômes.
- Un dommage DEFINITIF provoqué par la répétition des commotions.

**TOUT SPORTIF VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE
DOIT CONSULTER SON MÉDECIN AVANT TOUTE REPRISE
D'ACTIVITÉ QUI DOIT ÊTRE PROGRESSIVE ET GRADUELLE**

LES 3 RÈGLES D'OR

1 - ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT

2 - NE PAS CACHER L'INCIDENT : AVERTIR ARBITRE, MÉDECIN, EDUCATEUR, ENTOURAGE

3 - CONSULTER ET OBSERVER LE REPOS PRESCRIT

Les commotions répétées peuvent changer votre vie pour toujours : dépressions, troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles, difficultés de communication.

