

Epreuve :	date :	heure de prise en charge :
Coureur : NOM :	PRENOM :	n° licence :

Indices visibles de commotion cérébrale

Expression stupéfiée, yeux hagards ou dans le vide	Allongé au sol, immobile, lent à se relever
Instable sur ses pieds, trouble d'équilibre, chute	Perte de coordination
Perte de connaissance ou de réaction	Confusion, pas au courant des évènements
Se tient la tête	Plus émotionnel ou irritable que la normale
Désorientation dans le temps et le lieu	Impact net sur le casque - Rupture du casque

La présence d'un de ces indices confirme la commotion cérébrale

Symptômes à rechercher

Maux de tête, sensation de pression dans la tête	Vertiges
Confusion, sensation de corps au ralenti	Vue brouillée ou double
Nausées ou vomissements	Fatigue
Se sentir dans le brouillard, difficulté à se concentrer	Sensibilité à la lumière, au bruit
Bourdonnement d'oreilles	Trouble de l'élocution
Amnésie	Somnolence

La présence d'un de ces symptômes confirme la commotion cérébrale

Si la commotion cérébrale est avérée (ou suspectée), le coureur est arrêté et pris en charge par le dispositif de secours jusqu'à la fin de l'épreuve

En cas de coureur suspect de commotion cérébrale il devra se soumettre au test si dessous
Gestion complémentaire par le dispositif de secours

Question	Correct	Incorrect
Sur quelle course es-tu ?		
Depuis combien de temps l'épreuve a commencé ?		
Où te situais-tu dans la course au moment de la chute ou de l'impact ?		
Te souviens-tu de ta dernière course ? Quand et où ?		
Te souviens-tu de ton classement à cette dernière course ?		

Mémoire immédiate : faire répéter les 5 mots suivant à 3 reprises dans le temps	Correct	Incorrect
Option 1 : Noix – Tente – Canard – Ceinture -- Hippocampe		
Option 2 : Nid – Pile – Orange – Baignoire - Hérisson		
Option 3 : Rose – Tasse – Coton – Guitare - Libellule		
Chiffres à l'envers : 4 séquences que le coureur doit répéter dans l'ordre inverse		
Essai 1 : 4-3-9 / 3-8-1-4 / 6-2-9-7-1 / 7-1-8-4-6-2		
Essai 2 en cas de besoin : 6-2-9 / 3-2-7-9/ 1-5-2-8-6/ 5-3-9-1-4-8		
Marche en tandem : à faire sur le poste de secours ou à la descente de l'ambulance à faire sur 4m aller-retour en <14 secondes 3 essais		
Rappel différé de la liste de mots (si 1 erreur=incorrect)		

Gestion des symptômes par le dispositif de secours : si l'un des signes suivants persiste ou s'aggrave le coureur devra être évacué sur le centre hospitalier le plus proche

Mal à la tête, douleurs dans le cou	Vertiges
Sensation de tête lourde	Nausées, vomissements
Trouble de la vision (brouillée ou double)	Gêné par la lumière ou le bruit
Sensation d'être au ralenti, dans le brouillard	Ne se sent pas bien
Changement inhabituel de comportement	Convulsions
Faiblesse ou picotements dans les membres	Perte de conscience, somnolence

Décision prise par le dispositif médical après la course

Absence de commotion	
Commotion suspectée : retour au domicile avec fourniture de la fiche d'information et de consignes	
Commotion avérée sans signe de gravité : retour au domicile avec la fiche d'information et de consignes	
Evacuation sur centre hospitalier le plus proche	

Signatures :

Médecin ou chef du dispositif de soins

Arbitre de l'épreuve



Information initiale et consignes de surveillance des premières 48 h suivant une commotion cérébrale

Epreuve :	date :	
Coureur : NOM :	PRENOM :	n° licence :

- **Vous avez subi une commotion cérébrale.** Les symptômes que vous avez présentés ont été liés à un dysfonctionnement transitoire de votre cerveau à la suite de votre traumatisme.

- **Un examen médical a été fait** et aucun signe de gravité n'a été décelé.

- **Une commotion cérébrale est néanmoins toujours un traumatisme sérieux** qui ne doit pas être pris à la légère et demande une prise en charge spécifique.

- **C'est surtout sa répétition qui peut s'avérer potentiellement nuisible** pour votre cerveau dans l'avenir, raison pour laquelle il vous est demandé un repos strict sans activité sportive ni intellectuelle pendant les prochaines 48 heures :

- **vous ne pouvez pas rentrer seul chez vous** après la course. Vous devez être accompagné (e) par une personne de votre entourage dont le nom sera indiqué ci-dessous.

- **vous n'êtes pas autorisé (e) à conduire votre véhicule** jusqu'au lendemain.

- **reposez-vous et suspendez toute activité physique intense** qu'elle soit liée ou non à votre sport pendant au moins 48 h. Evitez les smartphones, jeux vidéo, télévision, lecture, musique et milieu bruyant.

- **toute consommation d'alcool est interdite** pendant 48 h, y compris la bière.

- **ne prenez pas** de somnifères, d'aspirine, d'anti-inflammatoires (stéroïdiens ou non), de dérivés morphiniques, ni tramadol, ni codéinés.

- **Une surveillance attentive est nécessaire pendant les 24 premières heures** pour dépister toute complication, bien que leur survenue soit rare.

- **Vous ne devez jamais être laissé (e) seul (e)**, même si vous vous sentez bien. Il est souhaitable que vous ne dormiez pas seul (e) la première nuit.

- **Si vous remarquez un changement de comportement**, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements, une perturbation de votre vision, des vertiges ou une instabilité, une somnolence excessive prévenez votre Médecin ou un service d'Urgences.

- **Conservez le rapport médical initial** qui vous a été remis, il constitue le début de votre dossier de suivi de commotion cérébrale.

- **Les conditions de la reprise du sport**, entraînement puis compétition, vous seront précisés par le médecin que vous devrez consulter après ces 48 h de repos minimum. Ce délai de repos est obligatoire, aucune dérogation n'est possible.

Date

Signature du coureur ou de son représentant (si mineur)

Nom et signature de la personne accompagnante

Nom et signature du Médecin donnant les consignes

Protocole de Reprise Progressive après une commotion cérébrale

Epreuve :	date :
Coureur : NOM :	PRENOM :
	n° licence :

Date	Niveau du protocole	Exercices autorisés	Objectif	Durée
Date de la commotion	1/ Période de repos minimum	Repos physique et cognitif complet sans symptôme	Récupération	- 48 h minimum pour un majeur - 14 jours pour un < 18 ans

Consultation médicale décisionnelle (à 48 h) date : **médecin examinateur :**

- elle confirme le diagnostic de la commotion
- elle fait le point sur l'absence ou la présence de symptômes

Mal à la tête, douleurs dans le cou	Vertiges
Sensation de tête lourde	Nausées, vomissements
Trouble de la vision (brouillée ou double)	Géné par la lumière ou le bruit
Sensation d'être au ralenti, dans le brouillard	Ne se sent pas bien
Changement inhabituel de comportement	Convulsions
Faiblesse ou picotements dans les membres	Perte de conscience, somnolence

- elle autorise la poursuite du protocole de reprise progressive

Chaque étape dure 24 h minimum en l'absence d'apparition de symptôme (et de tout traitement pouvant masquer ce symptôme) chez un majeur. Pour un < 18 ans la durée de chaque étape sera de 48 h 00 minimum. En cas d'apparition de symptôme en cours d'étape le coureur doit revenir au niveau précédent et ne reprendre le protocole qu'après une période minimale de 24 h sans symptôme (48 h pour un < 18 ans)

Date	Niveau du protocole	Exercices autorisés	Objectif	Durée
	2 / Exercices aérobies modérés	Marche ou vélo stationnaire pendant 15 à 30 minutes en capacité aérobie	Augmenter la fréquence cardiaque (sans dépasser 70 % de la FMT)	- 24 h minimum pour un majeur - 48 h minimum pour un < 18 ans
	3 / Exercices aérobies spécifiques au cyclisme	1 h de capacité aérobie sur son vélo habituel	Retrouver les conditions habituelles de pédalage	- 24 h minimum pour un majeur - 48 h minimum pour un < 18 ans
	4 / Entraînement plus spécifique	Progression en puissance aérobie (résistance douce) Muscultation	Augmenter la fréquence cardiaque vers un niveau approchant le compétitif	- 24 h minimum pour un majeur - 48 h minimum pour un < 18 ans
Réévaluation médicale				
	5 / Entraînement normal	Travail en puissance maximale aérobie et en anaérobie lactique	Reprise de confiance dans la totalité de ses capacités à l'effort	- 24 h minimum pour un majeur - 48 h minimum pour un < 18 ans
	6 / Reprise de la compétition	Travail en puissance maximale aérobie et en anaérobie lactique en course	Récupération totale	

Pour un majeur, la reprise de compétition après repos et protocole de reprise sans particularités ne se fera donc qu'au moins deux semaines après la date de la commotion. Pour les enfants et adolescents (jusqu'à 18 ans) une période de repos complet de 14 jours minimum doit être respectée avant d'attaquer le protocole et la reprise de la compétition ne se fera qu'au moins quatre semaines après la date de la commotion.

Tout évènement inhabituel (récupération prolongée, deuxième commotion dans les 12 mois suivant la première) justifiera une consultation chez un neurologue référent avant d'avoir l'aval pour une reprise de la compétition.