

COMMOTION CÉRÉBRALE EN CAS D'ACCIDENTS CYCLISTES

ÉTAPE 1: EXAMEN

~1min

A. OBSERVER

- Perte de conscience
- Convulsions, révulsion oculaire
- Vomissements
- Confusion
- Casque déformé ou fissuré
- Blessures graves au visage

↳ à partir d'un symptôme: **mettre fin immédiatement à la course/à l'entraînement**

B. QUESTIONS

- Maux de tête et/ou douleurs de la nuque?
- Nausées?
- Peu de sensation ou fourmillements dans les bras ou les jambes?

C. TESTS

- Combien de doigts voyez-vous?
- Les pieds ensemble + fermez les yeux pendant 5 sec. + touchez le nez avec l'index

↳ à partir d'un signal positif (aux points B+C) : **mettre fin immédiatement à la course/à l'entraînement**

ÂGE:

▫ U15, U17, U19: dès le moindre doute, arrêt immédiat du sport

▫ À partir des U23: voir schéma mais en cas de doute important, arrêt immédiat du sport

COMMOTION CÉRÉBRALE EN CAS D'ACCIDENTS CYCLISTES

SÉTAPE 2: ÉVALUATION (dès le moindre doute à l'étape 1)

A. OBSERVER

- Trajet normal sur la route et équilibre à vélo?
 - ↳ En cas de changements minimes: contacter le médecin de course et/ou mettre fin à la course
 - ↳ En cas de changements importants: mettre fin à la course

B. QUESTIONS

- 1.1. A quelle course participez-vous aujourd'hui?
 - ↳ En cas d'erreur: mettre fin immédiatement à la course
2. Quelle est la date d'aujourd'hui?
3. Comment s'appellent vos parents?
4. Où sommes-nous? ('où se situe l'arrivée' en cas d'étape en ligne)
5. Quelle est votre date de naissance?
 - ↳ Si 3 réponses sont erronées: **mettre fin immédiatement à la course/à l'entraînement**
 - ↳ Si 2 réponses sont erronées: observer et éventuellement répéter après 5 minutes

N'oubliez jamais que les conséquences peuvent être très graves, aussi bien à court terme qu'à long terme! TOUJOURS RENVoyer à un médecin dès le moindre doute! SUIVI ULTÉRIEUR ET 'RETOUR AU SPORT' à DETERMINER PAR UN MÉDECIN.

Ceci est un document de travail basé sur une étude scientifique, mais Belgian Cycling ne peut être tenu responsable en cas d'utilisation de ce schéma. Cette explication ne vise aucune précision scientifique, mais sert à vulgariser.