Bureau de prévention
des accidents

Commotion cérébrale
Checklist pour entraîneur·euses

Les commotions cérébrales ne sont souvent pas détectées, ce qui peut entraîner l'apparition de complications tardives. Cette liste de contrôle aide à identifier d'éventuelles commotions cérébrales sur le terrain et à prendre les premières mesures correctes.

Comment une commotion cérébrale peut-elle survenir?

Après un choc direct ou indirect à la tête, en raison d'une collision, d'un choc contre le sol ou avec un objet par exemple.

En cas de suspicion de commotion cérébrale:

Il faut rester sur la touche.



Un nouvel incident peut en effet avoir de graves conséquences.
Le retour sur le terrain doit avoir lieu uniquement après un contrôle médical.

Comment reconnaître une commotion cérébrale?

Signaux d'alerte et autres symptômes au verso

Cette liste de contrôle sert de guide aux personnes ne disposant pas d'une formation médicale pour gérer d'éventuelles commotions cérébrales lors des matches et entraînements. Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic et ne remplace en aucun cas un diagnostic médical. Le BPA et ses partenaires ne répondent en aucun cas d'éventuels dommages directs, indirects ou consécutifs résultant de l'utilisation de ces informations.

La checklist a été élaborée sur la base de l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT6) en collaboration avec le BPA, Bureau de prévention des accidents, l'Association Suisse de Football ASF, la Suva, la société suisse Sport & Exercise Medicine SEMS ainsi que des spécialistes médicaux.

Comment reconnaître une commotion cérébrale?

Signaux d'alerte: présence de «red flags»?



- Forts maux de tête
- Douleurs à la nuque
- Perte de connaissance
- Vomissements répétés
- Convulsions
- Déformation visible du crâne
- Troubles de la vision
- Confusion croissante
- Picotements dans les bras et/ou les jambes

Oui

Pas de retour sur le terrain

144



Alertez l'ambulance ou accompagnez immédiatement la personne concernée aux urgences.

Effectuez les gestes de premiers secours si nécessaire. Évitez autant que possible de bouger la personne, sauf si c'est nécessaire pour dégager les voies respiratoires.

Non

Présence d'autres signes?

Ces signes peuvent apparaître immédiatement ou plus tard.

Signes visibles
- La personne reste inconsciente sur le sol
- Problèmes d'équilibre
- Blessures au visage

Symptômes physiques
- Maux de tête
- Légère douleur cervicale
- Sensation de vertige
- Nausées
- Étourdissement
- Sensibilité à la lumière ou au bruit

Symptômes psychiques
- Confusion
- Irritabilité
- Nervosité

Troubles de la mémoire

Mauvaise réponse à l'une des questions suivantes:
- «À quel endroit jouons-nous aujourd'hui?»
- «Quel a été notre dernier adversaire?»
- «Quel est le score actuel?»

Oui

Pas de retour sur le terrain

Une commotion cérébrale est probable.

La personne concernée
- ne doit pas être laissée seule dans les prochaines heures,
- ne doit pas conduire un véhicule,
- doit être accompagnée chez elle,
- ne doit pas prendre de médicaments de son propre chef,
- doit se rendre aux urgences si les symptômes s'aggravent ou en cas de doute.

Non

Retour possible sur le terrain

Les accidents de sport peuvent être évités. Pour savoir comment s'y prendre, le BPA propose plus de 70 dossiers et pages de conseils sur bpa.ch/sport.

3.260.02 – 08.2025, © BPA