



# Les règlements du programme Sport-études

**La réussite scolaire doit primer sur la réussite des objectifs sportifs.** Ce principe fondamental sert à prendre des décisions en ce qui concerne les normes d'admission et de continuité dans le programme Sport-études.

L'élève-athlète doit s'engager avec beaucoup d'autonomie et de sérieux dans un tel programme.

Tout élève-athlète ayant des difficultés scolaires, des problèmes de comportement ou des problèmes à respecter les règlements du programme est susceptible d'être transféré au programme général.

Accéder au programme Sport-études est un privilège. Il est nécessaire que chaque élève-athlète en soit conscient et agisse en conséquence.

## 1. LE RESPECT DES ENGAGEMENTS

- 1.1 Tout élève-athlète doit assister à tous ses cours à moins d'une compétition ou d'un motif d'absence reconnu au code de vie étudiante.
- 1.2 Pour toute absence causée par le sport, l'élève-athlète doit une semaine avant son absence:
  - Remplir l'ANNEXE 1\*, « Absence en raison de compétition »
  - Communiquer avec ses enseignants pour :
    - la faire signer;
    - obtenir le travail à faire durant l'absence;
    - fixer une date de reprise d'évaluation s'il y a lieu.
  - La faire signer par les autres personnes concernées.
  - Déposer l'annexe 1 au bureau de la direction adjointe.
- 1.3 L'élève-athlète devra être disponible pendant l'heure du dîner ou ses heures d'entraînement, s'il y a lieu, pour une récupération ou une reprise d'évaluation.
- 1.4 Aucun changement de discipline sportive ou de mandataire sportif n'est autorisé sans l'accord de la direction.

## 2. REPORT D'UNE ÉVALUATION OU D'UN TRAVAIL

L'élève-athlète qui doit participer à une compétition durant la fin de semaine et qui demande un report d'une évaluation ou d'une remise de travail doit compléter l'ANNEXE 3\* prévue à cet effet et la faire signer par les personnes concernées. Si cette démarche n'est pas respectée, l'élève-athlète ne pourra bénéficier de ce report.

## 3. RÉCUPÉRATION OU REPRISE D'EXAMEN

L'élève-athlète qui doit arriver en retard ou s'absenter de l'entraînement pour assister à une récupération ou pour reprendre une évaluation doit suivre la démarche suivante :

- À la demande de l'élève-athlète, l'enseignant signe dans l'agenda de l'élève-athlète en indiquant la date et l'heure de la récupération ou de la reprise de l'évaluation à venir.
- L'élève-athlète informe et montre son agenda à son entraîneur pour motiver son retard ou son absence au prochain entraînement.
- À la demande de l'élève-athlète, l'enseignant signe à nouveau au même endroit avec l'heure de départ pour confirmer sa présence à la récupération ou à la reprise de l'évaluation.
- À son retour à l'entraînement, l'élève-athlète montre son agenda la motivation de son retard ou de son absence à son entraîneur.

#### 4. ANNEXE 2- RÉSULTAT D'UNE COMPÉTITION

Au retour de compétition, l'élève-athlète devra remplir l'ANNEXE 2 et la remettre au surveillant d'élèves de Sport-Études. Les résultats pourraient alors être publiés sur le site web de l'école, sur le site web de la commission scolaire ou repris sous forme de communiqué de presse et envoyés aux médias afin qu'ils reprennent le communiqué sous forme d'article ou d'entrevue.

#### 5. LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

L'élève-athlète, ses parents, les entraîneurs et tout intervenant au programme Sport-études s'engagent à respecter le protocole de gestion des commotions cérébrales.

#### 6. LE PLAGIAT

La direction se réserve le droit de suspendre et d'expulser un élève-athlète du programme pour plagiat.

\*Les annexes sont disponibles à l'adresse suivante : <http://demortagne.csp.qc.ca/VSE.php>

J'ai pris connaissance des règlements spécifiques au programme Sport-études :

Date : \_\_\_\_\_

Signature de l'élève : \_\_\_\_\_

Signature de l'autorité parentale : \_\_\_\_\_

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

#### **SERVICES PÉRIPHÉRIQUES**

**Centre d'Excellence en Prévention Sportive De Mortagne** offre les services périphériques suivants :

- Thérapeute du sport (E-337)
- Consultante en préparation mentale
- Nutritionniste du sport
- Physiothérapie (\$)

Pour information : [cepsdemortagne@csp.qc.ca](mailto:cepsdemortagne@csp.qc.ca)

Pour la prise de rendez-vous : [www.cepsesdm.com](http://www.cepsesdm.com)

**FACEBOOK** : Photos Sport-études École secondaire De Mortagne

# PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES : CONTRAT DE L'ATHLÈTE

[www.cepsesdm.com](http://www.cepsesdm.com)



Nom : \_\_\_\_\_ Gr : \_\_\_\_\_

Sport : \_\_\_\_\_

## RESPECT DE SOI

- Je comprends que la commotion cérébrale est une blessure grave et je comprends les risques qui y sont associés ;
- Je porterai l'équipement requis dans mon sport et je le porterai adéquatement ;
- Je comprends que je peux avoir subi une commotion cérébrale même si je n'ai pas perdu connaissance ;
- Je comprends que je peux avoir subi une commotion cérébrale si j'ai reçu un coup à la tête ou à une autre partie du corps qui aurait causé un mouvement brusque de la tête ;
- Je comprends que, si j'ai reçu un coup susceptible d'avoir causé une commotion cérébrale, je dois arrêter de jouer **immédiatement** ;
- Je comprends que si je continue de jouer après avoir subi une commotion cérébrale, il y a davantage de risques que mes symptômes s'aggravent et qu'ils durent plus longtemps. J'augmente ainsi les risques de subir une autre blessure ou aggraver la commotion cérébrale pouvant même, dans un cas extrême, causer la mort;
- Je ne cacherai pas mes symptômes et j'en parlerai à mon entraîneur, au thérapeute de l'équipe, à mes parents ou à toute autre personne responsable ;
- Je respecterai les étapes du protocole de retour à l'école et au sport mis en place par mon école ;
- Je comprends que je devrai avoir effectué un retour complet à l'école avant de pouvoir reprendre mes activités sportives sans restriction ;
- **Je comprends que je devrai avoir l'autorisation médicale pour reprendre mes activités sportives sans restriction.**

## RESPECT DES AUTRES

- Je respecterai les règles du jeu ;
- Je respecterai mes coéquipiers et mes adversaires et je ferai preuve d'esprit sportif ;
- Je ne tenterai pas de blesser intentionnellement quelqu'un et je ne poserai pas de geste sportif illégal et/ou violent ;
- Je respecterai les entraîneurs, les thérapeutes sportifs ainsi que les arbitres ;
- Je respecterai la personne responsable du protocole de gestion des commotions cérébrales et les décisions qu'elle prendra quant à mon retour à l'école et au sport.

Je confirme avoir lu le présent contrat et je m'y conformerai. Je comprends que le non-respect d'une des clauses pourrait porter atteinte à ma sécurité et à celle des autres.

\_\_\_\_\_  
Signature de l'élève

\_\_\_\_\_  
Signature du parent ou tuteur

Date \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_



# Étapes du protocole de retour à l'apprentissage et au sport suite à une commotion cérébrale



## PHASE 1

Repos complet (minimum 48 heures)

Retour à l'école et à l'apprentissage, si asymptotique au repos

Retour au sport après 7 jours au minimum, si asymptotique

## PHASE 2

**Étape 1**  
Reprise graduelle des activités intellectuelles à domicile

Capable de faire 45 min. d'effort cognitif soutenu

**Étape 2**  
Retour progressif à l'école avec ajustements pédagogiques

Autorisation de l'aide-pédagogique

## PHASE 3

**Étape 3**  
Retour complet à l'apprentissage

**Étape 1**  
Exercices aérobie légers  
Passez à l'étape suivante si aucun symptôme dans les 24 heures

**Étape 2**  
Exercices aérobie modérés  
Passez à l'étape suivante si aucun symptôme dans les 24 heures

**Étape 3**  
Exercices techniques plus intenses  
Passez à l'étape suivante si aucun symptôme dans les 24 heures

Accord médical

**Étape 4**  
Entraînement sans restriction

**Étape 5**  
Retour au jeu

## GUIDE DE REPOS COMPLET

Suite à une commotion cérébrale, votre enfant devrait effectuer une période de repos complet pour une période minimale de 48h. Voici une liste de quelques activités qui devraient être évitées, afin de favoriser le processus de récupération du cerveau. Certaines de ces activités sont difficiles à éviter complètement, il est alors recommandé de les limiter le plus possible.

<b>Activités Physiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'abstenir de toute forme d'activité physique ou sportive (Course, vélo, natation, yoga, soccer, patinage, etc.)</li> <li>• S'abstenir de toute activité physique de loisirs (Jardinage, laver la voiture, bricoler, etc.)</li> <li>• S'abstenir de toute activité physique de la vie quotidienne (Tâches ménagères, vaisselle, rangement, etc.)</li> </ul>
<b>Activités Cognitives</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congé de l'école et des activités scolaires</li> <li>• Congé de devoirs et de leçons</li> <li>• Congé du travail</li> <li>• Ne pas faire de lecture</li> <li>• Éviter les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, tablette, cellulaire, etc.)</li> <li>• Ne pas jouer à des jeux de société</li> <li>• Ne pas conduire de véhicule</li> <li>• Écouter le moins possible la radio ou de la musique</li> </ul>
<b>Activités Sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas faire de sorties entre amis</li> <li>• Ne pas avoir de conversations au téléphone</li> <li>• Ne pas faire d'échanges de messages textes (SMS)</li> <li>• Limiter l'ensemble des conversations en général</li> </ul>

## PROTOCOLE DE RETOUR AUX APPRENTISSAGES

**Phase 1 :** Repos complet \*\* Consultez un médecin ou un professionnel de la santé qualifié en gestion des commotions cérébrales dans les 48h suivant l'incident. Si l'enfant présente toujours des symptômes 5 jours après l'incident, la consultation médicale est obligatoire afin de garder un retour adapté à l'école \*\*  
 ✓ Minimum de 48h (voir les recommandations ci-dessus)

L'enfant n'a plus de symptômes au repos pendant 48h, passez à la phase 2

**Phase 2 :** Retour progressif à l'apprentissage

✓ Étape 1 : Reprise graduelle des activités cognitives (ex : 15 à 20 minutes de lecture)

L'enfant réussi 6 périodes de 20 minutes, d'effort cognitif sans apparition des symptômes   
 L'enfant réussi 45 minutes d'effort cognitif consécutives, sans apparition de symptômes,   
 passez à l'étape 2.

✓ Étape 2 : Retour progressif à l'école avec ajustements pédagogiques

Rencontre avec la personne ressource, afin de discuter du plan de retour personnalisé

**Phase 3 :** Retour complet à l'apprentissage

**Le retour progressif au sport se fait sous supervision d'un professionnel de la santé.**

Pour toutes informations, vous pouvez communiquer avec les aides pédagogiques :

Secondaire 1-2 : [melanie.belanger@csp.qc.ca](mailto:melanie.belanger@csp.qc.ca)

Secondaire 3-4-5 : [dominique.couture@csp.qc.ca](mailto:dominique.couture@csp.qc.ca)