



PROGRAMME TOUTES À VÉLO

PLAN DE GESTION DES RISQUES



PLAN DE GESTION DES RISQUES

CONTENU :

SECTION 1 – MESURES DE PRÉVENTION DES RISQUES

1. Assurances
2. Contexte légal
3. Identification et mitigation des risques
4. Critères d'annulation d'une sortie ou de rapatriement
5. Précisions sur les situations 1 :1
6. Répartition du matériel
7. Liste de vérification pour le mandataire

SECTION 2 – PROTOCOLES D'INTERVENTION EN CAS D'INCIDENT OU D'ACCIDENT

1. Protocole d'intervention en cas d'incident médical
2. Protocole d'intervention en cas d'accident sur route impliquant une automobile
3. Protocole d'intervention en cas de soupçon d'une commotion cérébrale
4. Protocole d'intervention en cas de fugue ou disparition d'un enfant
5. Protocole d'intervention et de rapatriement en cas de bris mécanique
6. Formulaire de rapport d'accident
7. Formulaire de rapport d'incident



PLAN DE GESTION DES RISQUES

1- ASSURANCES

Le coordonnateur régional, mandataire, organisme responsable du déploiement du programme Toutes à vélo devrait aviser son assureur de la tenue du programme et s'assurer que les activités sur route seront prises responsables par ses assurances. À cet effet, il est également important de valider que les actes des personnes qui interviennent auprès des participantes, soient protégés par cette assurance. Il est à noter que le fait d'intervenir bénévolement ne diminue pas nécessairement le degré de responsabilité d'une intervenante et ne protège pas cette dernière contre une accusation de négligence.

2- CONTEXTE LÉGAL

Dans le contexte d'une sortie à vélo sur route ou voies cyclables, le Code de la sécurité routière (CSR) doit être respecté par tous les cyclistes. Il appartient à chaque instructrice cycliste de prendre connaissance des règlements du CSR et de les appliquer lors des sorties à vélo sur route ou voies cyclables. L'instructrice doit également veiller à ce que les participantes du groupe respectent le CSR.

L'instructrice devrait savoir que l'article 1457 du Code civil du Québec (C.c.Q.) impose à tous, y compris les bénévoles, dans le cadre d'une activité organisée, un devoir de prudence et de diligence. L'instructrice a la responsabilité de s'assurer que l'organisation responsable a une assurance qui couvre ses actions et ce, même si l'instructrice intervient bénévolement.

3- IDENTIFICATION ET MITIGATION DES RISQUES

Les risques associés à la pratique du vélo sur route peuvent se diviser en trois catégories :

- 1) Les risques associés à l'**environnement** (ex. : pluie, froid, chaleur, orages);
- 2) Les risques associés à la **nature de l'activité**, soit la pratique de vélo sur route (ex. : circulation automobile, angles morts, trous);
- 3) Les risques associés à la **personne** (ex. : état de santé, capacité à manœuvrer un vélo, connaissance du Code de la sécurité routière).

Pour chacune de ces catégories de risques, nous avons résumé, dans les tableaux aux pages suivantes, ceux qui sont susceptibles d'être rencontrés lors des activités ainsi que les moyens de prévenir et mitiger ces risques. Le partenaire de déploiement, les coordonnatrices, les instructrices et les



PLAN DE GESTION DES RISQUES

accompagnatrices ont la responsabilité de connaître ces risques ainsi que les moyens de les gérer afin d'assurer en tout temps la sécurité du groupe au meilleur de leurs connaissances.

Voici les **principales mesures de prévention** préconisées lors des activités sur route pour le programme Toutes à vélo :

- Préparation minutieuse du trajet en considérant les rues à préconiser et à éviter ;
- Vérification finale du trajet la veille ou le jour de la sortie ;
- 6 heures de préparation en milieu fermé pour les participantes ;
- Validation des compétences de la participante par une instructrice ;
- Vérification mécanique de chaque vélo selon la méthode ABCDV
- Vérification des casques ;
- Plan d'urgence et numéros importants communiqués aux personnes appelées à intervenir en cas d'urgence ;
- Un minimum de deux instructrices formées à l'encadrement des activités sur route ;
- Un maximum de 12 participantes par sous-groupe sur la route ;
- Au moins une intervenante certifiée en premiers soins et une intervenante avec des compétences mécaniques pour chaque activité sur route ;
- Trousse de premiers soins et de mécanique de vélo à la disposition des instructrices ;
- Report de l'activité dans le cas de conditions météorologiques non adéquates ;

RISQUE	NIVEAU	GESTION DU RISQUE
ENVIRONNEMENT		
• Conditions météorologiques : ○ Chaleur excessive : risque de déshydratation, épuisement par la chaleur, coup de chaleur. ○ Pluie : chaussée glissante, capacité de freinage réduite, visibilité réduite des automobilistes, trous cachés par les flaques d'eau, pertes de chaleur causées par les vêtements mouillés. ○ Froid : étant donné la courte durée de la sortie, le risque d'hypothermie est plutôt faible, mais on risque plutôt de perdre l'attention des élèves, qui bénéficieront moins des enseignements. ○ Smog élevé : une quantité trop élevée de polluants dans l'air risque de provoquer ou exacerber des troubles respiratoires, comme l'asthme ou provoquer d'autres risques pour la santé. ⇒ Dégradation de l'état de santé. ⇒ Si chaussée glissante, risque de chutes, de collisions ou d'accidents.	Faible	• Planification des activités comprenant une à deux dates de reprise en cas de météo non favorable. • Partage de la décision de maintenir ou reporter les activités, la veille ou l'avant-veille des activités. • Dans le courriel de confirmation la veille des activités, en fonction des prévisions météo, rappeler aux participantes d'apporter le matériel nécessaire : imperméable, chandail chaud, gants, bouteille d'eau ou autre. • Demander aux participantes d'apporter une bouteille d'eau. • Prévoir des pauses dans des endroits ombragés. • Arrêt à des fontaines publiques et/ou distribution d'eau. • Sur la route, maintenir une distance de deux vélos entre chaque vélo et de freiner graduellement quand il pleut. • Descendre du vélo avant de traverser une surface lisse (pont de bois, passage à niveau). • Éviter de rouler dans les flaques d'eau afin d'éviter les trous. • En période de smog, vérifier l'indice de qualité de l'air (IQA) pour son secteur. Si l'indice est entre 25 et 50, offrir des masques à toutes les personnes participantes à l'activité. Si l'indice dépasse 50, annuler toutes les activités. Si les écoles et centres de service scolaire émettent des indications, suivre ces recommandations en priorité.

RISQUE	NIVEAU	GESTION DU RISQUE
NATURE DE L'ACTIVITÉ : PRATIQUE DU VÉLO SUR ROUTE		
• Circulation routière, emportiage, angles morts : Rues et routes amenant à cohabiter avec des véhicules motorisés, incluant des autobus et des poids lourds. • Programmation Trajet à vélo comprenant volontairement des défis proches de ceux rencontrés lors de déplacements réels : intersections plus ou moins complexes, manœuvres de virage, traverses... ⇒ Chutes. ⇒ Collisions. ⇒ Accidents	Élevé	• Élaboration d'un trajet évitant autant que possible : ○ les rues larges (plus de deux voies) et très achalandées ; ○ les rues/routes où la limite de vitesse permise excède 50 km/h ; ○ les intersections larges non dotées de feux de circulation ; ○ les bretelles d'accès ; ○ les rues empruntées par les d'autobus ; ○ les zones industrielles à forte densité de poids lourds. • Assurer un ratio d'encadrement adéquat (voir p.3). • Équipement de visibilité : dossards pour les participantes, fanions pour les instructeurs. • Trajet documenté et remis aux instructrices, passé en revue avec eux avant l'activité pour passer en revue les principales difficultés. • Formulaire de consentement requis pour toutes les participantes aux activités sur route. • Apprentissages théoriques préalables sensibilisant les apprenantes aux risques routiers (visibilité, prévisibilité, signalisation des intentions, angles morts, portières, intersections, manœuvres). • Donner des consignes claires aux participantes avant le départ (voir la liste de consignes pour les instructrices). Entre autres : ○ Circuler en ligne droite, à un mètre des voitures stationnées afin d'éviter une collision en cas d'ouverture soudaine d'une portière d'automobile ; ○ Se positionner à l'extérieur des angles morts des voitures à la ligne d'arrêt.

PLAN DE GESTION DES RISQUES

RISQUE	NIVEAU	GESTION DU RISQUE
NATURE DE L'ACTIVITÉ : PRATIQUE DU VÉLO SUR ROUTE (SUITE)		
Chantiers de construction Nécessité de dévier du trajet sécuritaire élaboré.	Modéré	• Parcours du circuit par une instructrice le matin même des activités sur route et adaptation du trajet au besoin.
Route sans accotement (milieu rural) Débit élevé de circulation et possibilité de rouler dans le gravier ou les débris en bordure de route. ⇒ Chutes. ⇒ Collisions. ⇒ Accidents.	Élevé	• Prioriser un trajet passant par des rues plus calmes ou des routes possédant un accotement asphalté (voie cyclable). • Éviter les routes dont la vitesse permise est de plus de 50km/h, sauf si accotement. • Maintenir un mètre de la bordure de la route afin d'éviter le gravier et les débris, si cela est sécuritaire en fonction de la vitesse de la circulation.
Montées et descentes ⇒ Chutes. ⇒ Collisions. ⇒ Accidents.	Modéré	• Éviter, dans la mesure du possible, les côtes prononcées, autant en montée qu'en descente. • Avant une descente, demander aux participantes de garder une grande distance entre chaque vélo et de se préparer à freiner. • Avant d'entreprendre une montée, demander aux participantes de baisser les vitesses.

PLAN DE GESTION DES RISQUES

RISQUE	NIVEAU	GESTION DU RISQUE
PERSONNES (NIVEAU DÉBUTANT À VÉLO)		
Aptitudes motrices et maîtrise du vélo variables. Capacité limitée à analyser et anticiper les situations rencontrées sur la route et prendre les décisions appropriées pour leur sécurité. Connaissances possiblement limitées du Code de la sécurité routière à vélo. Inattention du cycliste, non-respect des consignes ⇒ Chutes. ⇒ Collisions. ⇒ Accidents.	Élevé	• Préparation des participantes en milieu fermé (6 heures) afin de développer les habiletés motrices importantes à vélo : allure, freinage, trajectoire, équilibre. • Évaluation par une instructrice avant la sortie sur route, afin de déterminer si la personne est apte à rouler sur la rue. • Élaboration d'un trajet comportant des défis adaptés au niveau des participantes. • Techniques d'encadrement serré telles qu'enseignées en formation. • Consignes claires avant le départ. • Ne pas tolérer de comportements dangereux : les instructrices peuvent choisir de mettre fin à la sortie ou d'organiser un rapatriement au besoin. ▪ Habiletés insuffisantes à vélo ; ▪ Non-respect des règles. • Le serre-file roule à la fin du groupe, légèrement à gauche afin d'occuper un espace plus large, protégeant ainsi le groupe arrivant de la circulation derrière si un cycliste déviait vers la gauche.

PLAN DE GESTION DES RISQUES

PERSONNES (ACCOMPAGNATRICES ET INSTRUCTRICES)		
Instructrices et accompagnatrices en situation d'autorité sur des participantes pouvant constituer un public vulnérable, dans un contexte d'activité physique. ⇒ Propos inappropriés. ⇒ Comportements inappropriés. ⇒ Plaintes.	Faible	• Formation comprenant un code d'éthique et des lignes directrices sur les comportements attendus lors des interactions avec un public vulnérable.
PERSONNES (VÉRIFICATION DU MATÉRIEL)		
Vélos en mauvais état mécanique, susceptibles de nuire à la sécurité des cyclistes. ⇒ Chutes. ⇒ Collisions. ⇒ Accidents.	Modéré	• Vérification de l'état mécanique des vélos par les accompagnatrices avant toute activité. • Réparations et ajustements sommaires par les accompagnatrices.
Vélos trop petits, trop grands ; leviers de frein difficilement atteignables. ⇒ Chutes, perte d'équilibre. ⇒ Collisions (freinage inefficace).	Modéré	• Vérification de la taille des vélos avant les activités. • Ajustements sommaires par les accompagnatrices.

4- CRITÈRES D'ANNULATION DE SORTIE SUR ROUTE OU DE RAPATRIEMENT

Lorsque l'une ou l'autre des conditions suivantes sont présentes, l'accompagnatrice ou la coordonnatrice doit évaluer le contexte et décider s'il devient nécessaire d'annuler, de reporter ou de suspendre l'activité. L'accompagnatrice peut également être amenée à refuser la participation d'une participante si cette dernière présente un risque pour elle-même ou pour le groupe.

- **Conditions météorologiques exceptionnelles :**
 - Chaleur excessive : plus de 35°C ;
 - Brouillard opaque ;
 - Pluie diluvienne ;
 - Orages ;
 - Vague de froid ;
 - Smog élevé (IQA > 50).
- **Équipement inadéquat :**
 - Le vélo ou le casque est défectueux ou inadéquat (ex. : freins défectueux, vélo trop grand, casque manquant, etc.)
 - Perte ou bris majeur d'équipement en cours de route.
- **Groupe mal préparé :**
 - Une ou plusieurs participantes ne sont pas aptes à suivre le groupe à vélo sur la route (rouler en ligne droite, freiner graduellement à deux mains, contourner un obstacle, regarder derrière l'épaule tout en conservant une ligne droite) ;
 - Mauvaise attitude ou comportement inadéquat.
- **État de santé des participantes :**
 - Accident ou blessures graves nécessitant un transport en ambulance ou un rapatriement
 - Changement dans l'état de santé d'un ou plusieurs participantes
- **Itinéraire non sécuritaire :**
 - Chantier de construction, route fermée, absence d'une voie de contournement.

5- RÉPARTITION DU MATÉRIEL

QUOI ?	QUI ?	COMMENTAIRES
Copie du plan d'urgence	• Coordonnatrice (copie protégée des intempéries) • Ressource de l'équipe VQ	• Envoyer une copie du plan d'urgence aux accompagnatrices en amont des activités afin qu'ils puissent en prendre connaissance.
Copie des numéros d'urgence (ex. : liste dans le drive des accompagnatrices, sur les trajets, numéros accessibles dans le courriel de confirmation)	• Toutes les accompagnatrices	• La coordonnatrice remet une copie des numéros d'urgence à toutes les instructrices.
Trousse de premiers soins	• Toutes les personnes détenant un cours valide de secourisme général RCR/DVA (16 heures)	
Trousse de mécanique	• Une adulte par sous-groupe	• Prévoir une trousse de mécanique de base pour des réparations mineures au besoin (ex. : réparer une crevaison).
Téléphone cellulaire	• Une adulte par sous-groupe	
Fanion	• Toutes les instructrices sur route.	• Le fanion peut être utile pour créer un périmètre de sécurité en cas d'accident sur route.

6- LISTE DE VÉRIFICATION POUR LES MANDATAIRES

- ☐ Couverture d'assurance responsabilité incluant les activités sur route
- ☐ Instructrices formées à l'encadrement cycliste selon les exigences de Vélo Québec
- ☐ Contrat et/ou code d'éthique accepté et signé par les accompagnatrices

Information préalable

- ☐ Autorisations obtenues pour l'ensemble des participantes aux activités
- ☐ Participantes évaluées et jugées aptes à sortir sur rue par l'instructrice
- ☐ Casques disponibles
- ☐ Vélos vérifiés pour l'état mécanique et l'ajustement à la taille des participantes (si possible avant les activités)

Ressources

- ☐ Une secouriste certifiée par activité sur route
- ☐ Une trousse de premiers soins par sous-groupe ou pour toutes les personnes détenant un cours valide de secourisme général
- ☐ Ratio de 2 instructrices par groupe de 10 à 12 participantes maximum.

Informations et instructions le jour même

- ☐ Trajet vérifié la veille ou le jour même
- ☐ Équipement de visibilité fourni aux participantes et aux instructrices (activités sur route)
- ☐ Coordonnatrice en possession :
 - des numéros de l'équipe
 - d'une copie du plan d'urgence
- ☐ Accompagnatrices en possession des numéros :



PLAN DE GESTION DES RISQUES

- de la personne responsable de l'organisation de l'activité
- d'une compagnie de taxi locale
- ☐ Vérification rapide de l'équipement le jour même:
 - Vélos ajustés à la taille
 - Vérification de l'état mécanique des vélos
 - Ajustement des casques



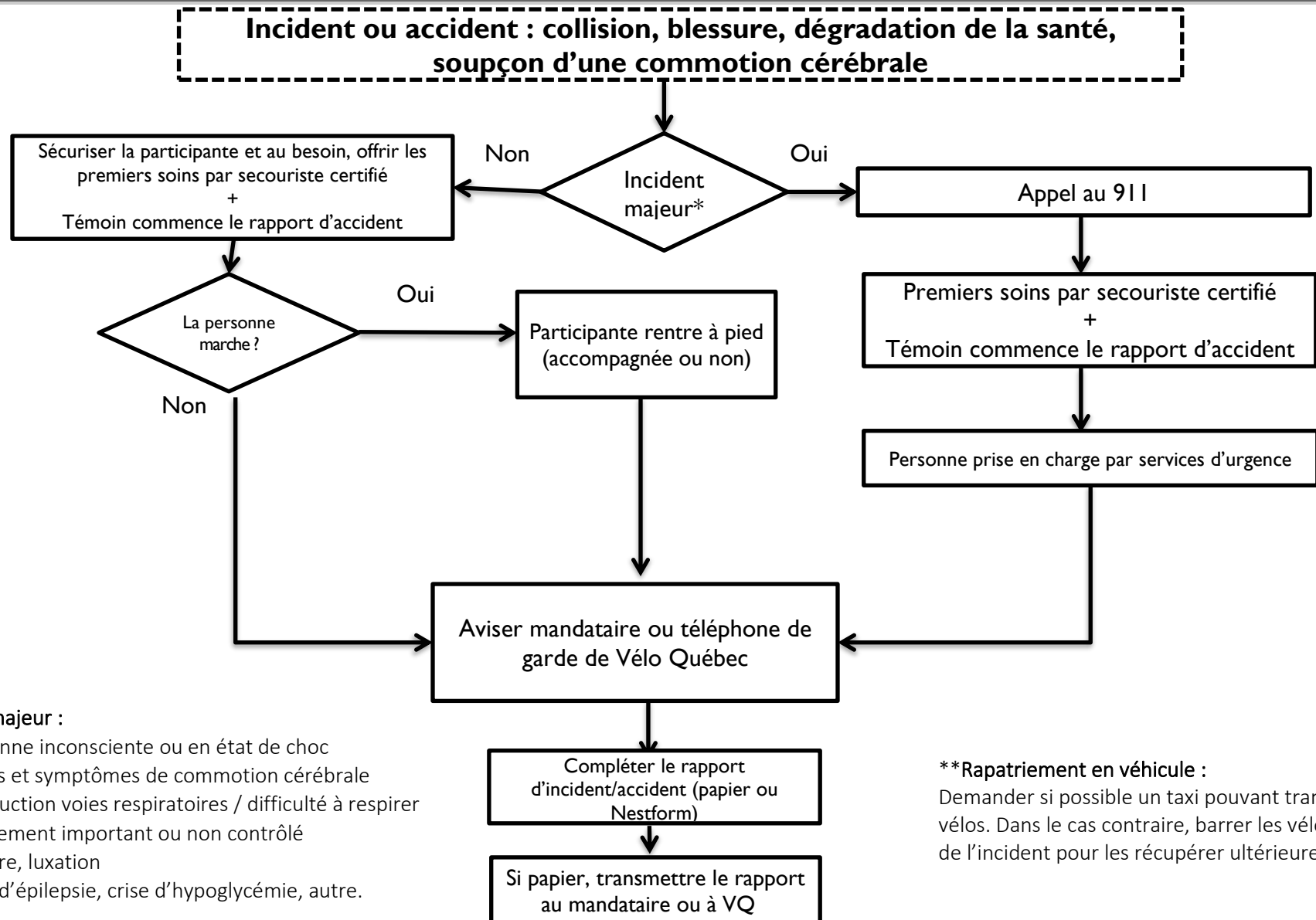
PROGRAMME TOUTES À VÉLO

PROTOCOLES D'INTERVENTION EN CAS D'INCIDENT OU D'ACCIDENT

(*section à avoir sur soi lors des activités sur route)

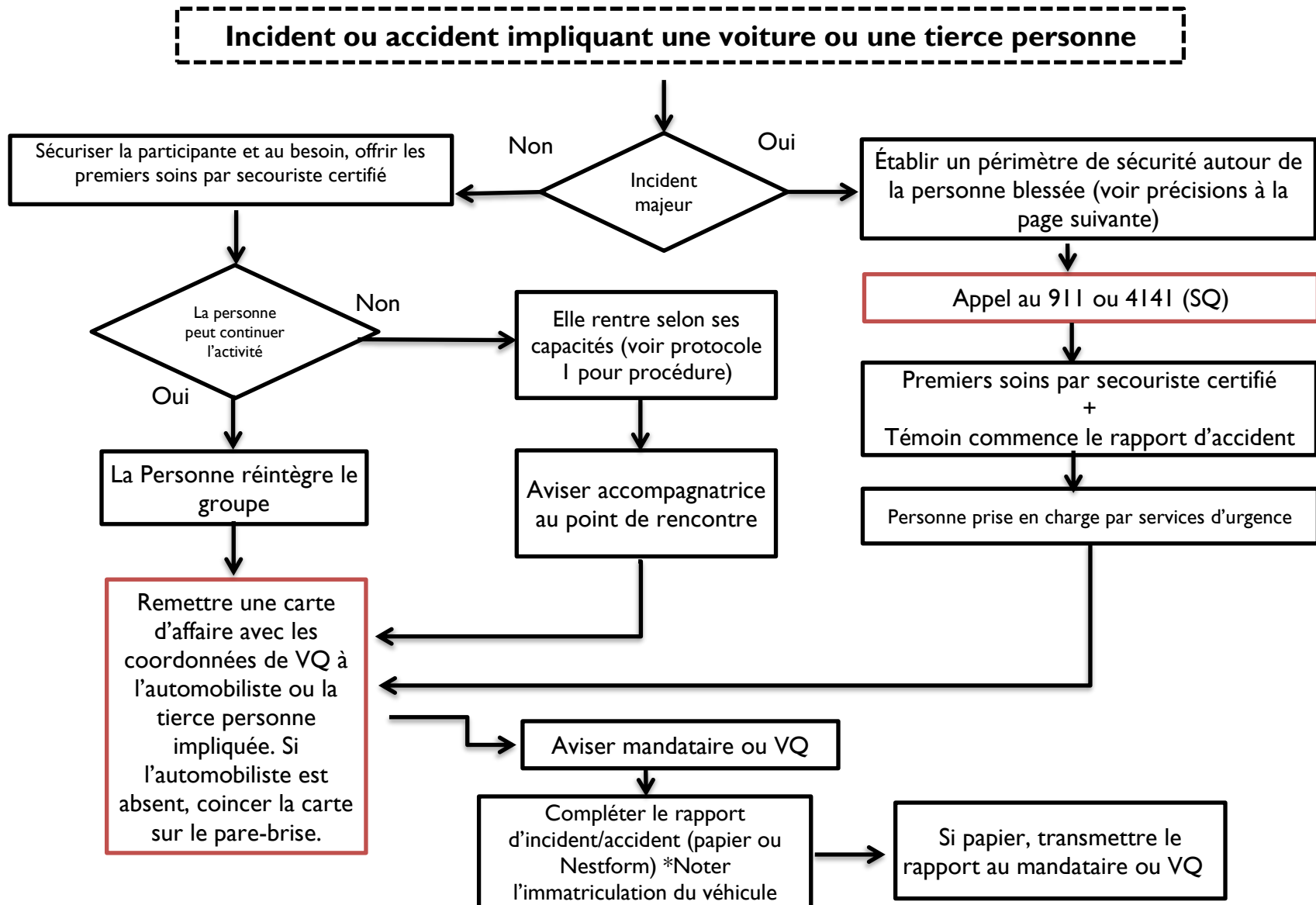
PLAN DE GESTION DES RISQUES

1. PROTOCOLE D'INTERVENTION EN CAS D'INCIDENT/ACCIDENT MÉDICAL OU COMPORTEMENT INADÉQUAT (si vous n'avez pas votre certification, avertir rapidement un secouriste certifié)



PLAN DE GESTION DES RISQUES

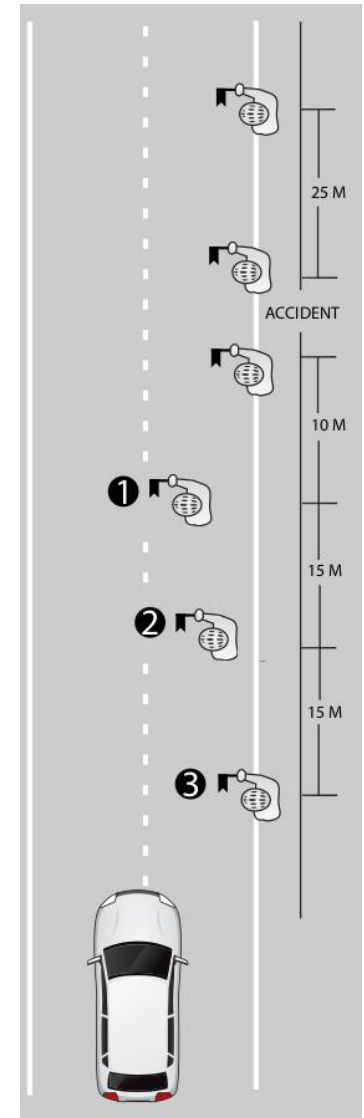
2- PROTOCOLE EN CAS D'INCIDENT/ACCIDENT SUR ROUTE IMPLIQUANT UNE AUTOMOBILE OU UNE TIERCE PERSONNE (PIÉTON, CYCLISTE) (avertir rapidement un secouriste certifié)



PLAN DE GESTION DES RISQUES

*PRÉCISIONS EN CAS D'ACCIDENT IMPLIQUANT UNE VOITURE

- ❖ Demeurer calme
- ❖ Assurer sa propre sécurité et celle du groupe
 - Trouver un **endroit sécuritaire pour s'arrêter avec le groupe** : descendre des vélos et s'éloigner de la route
 - S'**identifier** comme **secouriste** responsable
- ❖ Assurer la sécurité de la personne blessée
 - Éviter de déplacer la personne blessée, sauf si elle se trouve dans une situation de danger imminent
 - Établir un **périmètre de sécurité** à l'aide de feux d'urgence ou de tissus de couleur vive. Le schéma ci-contre illustre comment les membres du groupe peuvent se positionner pour ralentir et dévier la circulation :
 - Trois personnes se placent en amont, à approximativement 10, 25 et 40 mètres de la personne blessée
 - Deux personnes se placent à proximité de la personne blessée
 - Une autre personne se place en aval, à environ 25 mètres de la personne blessée
 - Certaines situations peuvent exiger de créer un abri temporaire pour la personne blessée. Dans ces cas, demander aux membres du groupe de participer en créant un « écran solaire » ou un parapluie.
- ❖ **Appeler les secours : 911** ou Sûreté du Québec : 310-4141 ou *4141 sur un téléphone cellulaire
- ❖ Mettre en branle le protocole d'intervention approprié
 - Désigner une personne pour **administrer les premiers soins** et rester avec le blessé jusqu'à l'arrivée des secours
 - Désigner une personne calme et responsable pour **gérer le groupe et le rassurer**. Ne jamais laisser le groupe seul
 - **Appeler les personnes responsables** : coordonnatrice et mandataire ou responsable Vélo Québec
 - Au besoin, désigner une personne qui demandera aux membres de l'extérieur de ne pas s'attrouper





PLAN DE GESTION DES RISQUES

- Commencer la **rédaction du rapport d'accident** et transmettre les informations aux secouristes dès leur arrivée
- Faire transporter la personne blessée dans un véhicule adéquat vers un centre hospitalier et barrer son vélo
- ❖ Particularités en cas d'accident avec une automobile
 - Présence de personne (s) blessée (s)
 - **Signifier au conducteur que vous êtes blessé** ou qu'il y a un ou des blessés et appeler la police. Lors des accidents impliquant un véhicule automobile où il y a des blessés, la **police** doit intervenir (**pas de constat à l'amiable**)
 - Signifier à la police que vous êtes blessé, ou qu'il y a des blessés, afin que la requête soit traitée en priorité
 - Noter le numéro d'immatriculation de la voiture, le numéro de rapport de police et les coordonnées des témoins oculaires
 - Aucun blessé(e) ou blessure(s) minime(s)
 - Signifier au conducteur qu'il n'y a pas de blessé(s) grave(s)
 - **Remettre au conducteur les coordonnées de la personne responsable à Vélo Québec.** Si le conducteur est absent, inscrire les coordonnées sur un papier et laisser les informations dans le pare-brise de la voiture.
 - **Noter le numéro d'immatriculation** de la voiture et si possible, prendre les coordonnées du conducteur
- Rédiger **un rapport d'accident** et le remettre à la personne responsable (de préférence, en présence de la personne blessée)

PLAN DE GESTION DES RISQUES

3- PROTOCOLE D'INTERVENTION EN CAS DE SOUPÇON D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

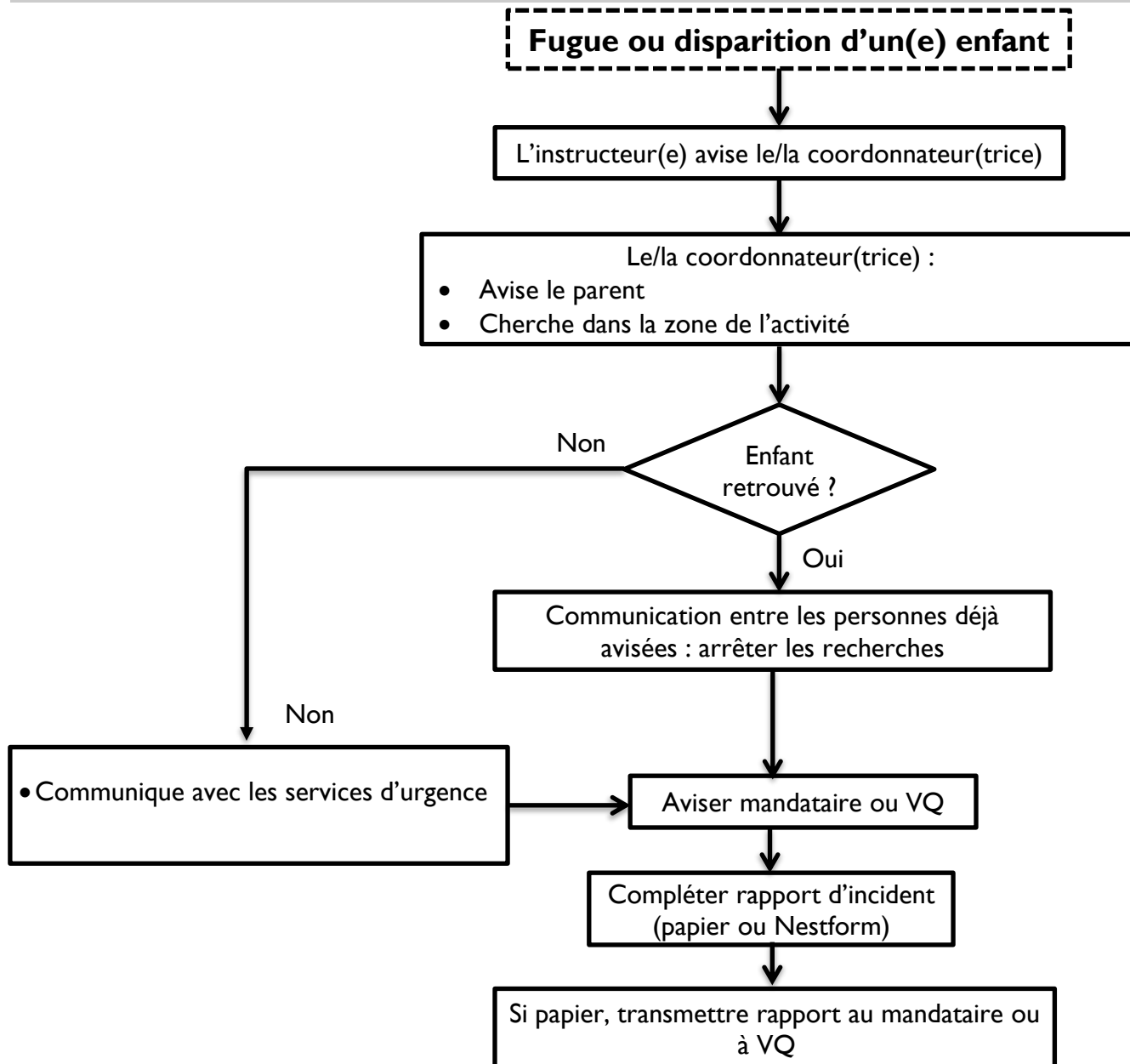
Voici la **première étape d'intervention** auprès d'un participant chez qui on soupçonne **une commotion cérébrale, soit la détection**, comme recommandé dans le *Protocole de gestion des commotions cérébrales pour le milieu de l'éducation et dans le cadre d'activités récréatives et sportives* (Gouvernement du Québec, 2017).

- 1) **Signaler l'incident à la personne responsable (secouriste certifiée).** Si une participante fait une chute à vélo ou cogne sa tête au sol ou sur un objet, même s'il porte un casque, le participant lui-même ou tout adulte témoin de l'incident doit le signaler à la personne responsable, qui pourra alors retirer le participant de l'activité. **N.B.** Même en l'absence de signes et symptômes, on ne peut pas éliminer la possibilité d'une commotion cérébrale puisque les manifestations peuvent survenir jusqu'à 48h après l'incident.
- 2) **Retrait du participant de l'activité.** Dès qu'on soupçonne une commotion cérébrale chez un participant, il faut agir avec prudence : en retirant immédiatement le participant de l'activité, en ne le laissant jamais seul, en le dirigeant vers la personne responsable pour une vérification des signes et des symptômes. Prévoir un rapatriement à pied ou en taxi en l'absence de signaux d'alerte ou en ambulance en présence de signaux d'alerte.
- 3) **Vérifier les signes et symptômes et compléter la fiche** (à la fin du document). Le/la coordonnateur(trice) ou l'instructeur(e) doit vérifier la présence de signes et symptômes en utilisant la fiche de suivi à la fin du document, tout en considérant les deux situations ci-dessous.

En présence de signaux d'alerte	En l'absence de signaux d'alerte
• Dans le cas d'un participant inconscient : <i>f</i> ○ ne jamais le déplacer, sauf pour dégager les voies respiratoires; ○ ne pas retirer son casque, sauf si l'intervenant est formé pour le faire; • Assurer transport pour une évaluation médicale immédiate à l'urgence; • Noter les signaux d'alerte (section 5 de la fiche); <i>f</i> • Documenter l'incident (section 1 de la fiche et rapport d'accident); <i>f</i> • S'assurer qu'un contact de la participante soit informé le plus rapidement possible et du fait qu'une période de repos doit être observée.	• Noter les signes observés et questionner le participant sur les symptômes (section 5 de la fiche); <i>f</i> • Documenter l'incident (section 1 de la fiche); <i>f</i> • S'assurer qu'un contact de la participante soit informé le plus rapidement possible et du fait qu'une période de repos doit être observée.

PLAN DE GESTION DES RISQUES

4- PROTOCOLE EN CAS DE FUGUE OU DE DISPARITION D'UN ENFANT





FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

Lieu				Moment de l'accident			
Municipalité		Intersection		Date		Heure	

Informations de la personne blessée				Informations du témoin			
Prénom		Âge		Prénom		Âge	
Nom		Genre		Nom		Genre	
Adresse		Code postal		Adresse		Code postal	
Ville		Téléphone		Ville		Téléphone	

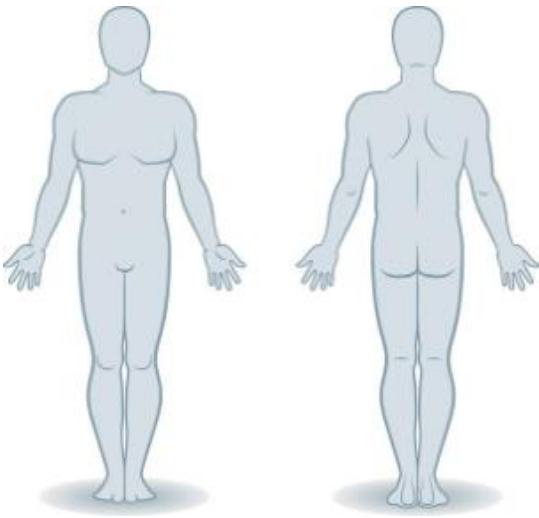
Informations sur l'accident			
Description de l'accident		Accident impliquant un véhicule	
		No plaque	
		No permis	
		Téléphone	
Type d'activité		Coordonnées de VQ remises au conducteur	Oui Non

Facteurs contributifs/événement			Conditions environnementales	
Facteurs contributifs 1. Trop grande vitesse 2. Obstacle 3. Perte d'équilibre 4. Condition de surface 6. Bris d'équipement 7. Mauvaise manoeuvre	Suivi de : 1. Chute 2. Chute suivie d'une collision 3. Collision	Collision entre la victime et : 1. Autre personne (piéton, cycliste) 2. Obstacle 3. Poteau 4. Clôture 5. Voiture stationnée 6. Voiture en mouvement	Température	
			Précipitations	
			Surface (normal, sèche mouillée)	
			Achalandage du lieu	
			Autres commentaires	

(SUITE AU VERSO)

FORMULAIRE DE RAPPORT D'ACCIDENT

Informations sur l'équipement			Transport de la personne blessée	
Type de vélo	Provenance de l'équipement	Équipement de protection	Vers quel lieu	
1. Vélo hybride	1. Vélo personnel	1. Casque	Par quel moyen	
2. Vélo pliant	2. Prêt du mandataire ou de l'école	2. Protège-genoux	1. Ambulance	3. À vélo
3. Vélo type "montagne"	3. Emprunté ailleurs	3. Protège-coude	2. Par ses propres moyens	4. Traitement sur place
Autres commentaires :			Recommandations	
			1. Continuer l'activité 2. Arrêt de l'activité	

Informations sur la blessure	Renseignements complémentaires	
	Description des blessures	
	Description des premiers soins	
	Refus de traitement	Oui Non

Signature du témoin		Date	
----------------------------	--	-------------	--

FORMULAIRE DE RAPPORT D'INCIDENT

Lieu				Moment de l'incident			
Municipalité		Intersection		Date		Heure	

Informations de la personne blessée				Informations du témoin			
Prénom		Âge		Prénom		Âge	
Nom		Genre		Nom		Genre	
Adresse		Code postal		Adresse		Code postal	
Ville		Téléphone		Ville		Téléphone	

Informations sur l'incident			
Description de l'incident		Incident impliquant un véhicule	
		No plaque	
		No permis	
		Téléphone	
Type d'activité		Coordonnées de VQ remises au conducteur	Oui Non

Facteurs contributifs/événement			Conditions environnementales	
Facteurs contributifs 1. Trop grande vitesse 2. Obstacle 3. Perte d'équilibre 4. Condition de surface 6. Bris d'équipement 7. Mauvaise manoeuvre	Suivi de : 1. Chute 2. Chute suivie d'une collision 3. Collision	Collision entre la victime et : 1. Autre personne (piéton, cycliste) 2. Obstacle 3. Poteau 4. Clôture 5. Voiture stationnée 6. Voiture en mouvement	Température	
			Précipitations	
			Surface (normal, sèche mouillée)	
			Achalandage du lieu	
			Autres commentaires	
Autres :				

Informations sur l'équipement			Intervention apportée sur place	
Type de vélo 1. Vélo hybride 2. Vélo pliant 3. Vélo de type "montagne" Autres :	Provenance 1. Vélo personnel 2. Prêt du milieu 3. Emprunté ailleurs	Équipement de protection 1. Casque 2. Protège-genoux 3. Protège-coude	Description de l'intervention	
			Recommandations	
			1. Continuer la pratique 2. Arrêt de l'activité	3. Rapatriement à pied 4. Rapatriement en voiture

Signature du témoin		Date	
---------------------	--	------	--

FICHE DE SUIVI – PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES, JUIN 2017

Cette fiche ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et ne remplace pas un avis médical. Il s'agit d'un outil de consignation qui vise à transmettre de l'information au participant, aux parents, aux organisations et au réseau de la santé. Pour de plus amples détails, consultez le protocole à <http://www.education.gouv.qc.ca/>.

NOM :	ÂGE :	DATE DE L'INCIDENT :
-------	-------	----------------------

① DÉTECTION ←

☐ Retrait immédiat du participant, ne jamais le laisser seul et le diriger vers la personne désignée pour la vérification

Vérification des signes et des symptômes **COCHER L'UNE DES CINQ OPTIONS**

Retiré préventivement en raison :

☐ d'un impact ou d'un mouvement brusque de la tête

☐ d'un doute sur l'information obtenue

☐ d'un historique de commotions cérébrales

☐ Informer le plus rapidement possible les parents d'un mineur de la situation et de la démarche

Circonstances de l'incident (activité, causes, type d'impact, partie du corps touchée, etc.) :

☐ En présence de signes ou de symptômes

→ REMPLIR LA SECTION 5 AU VERSO

☐ En présence de signaux d'alerte (Assurer un transport à l'urgence)

→ REMPLIR LA SECTION 5 AU VERSO

② PÉRIODE D'OBSERVATION ←

COCHER L'UNE DES DEUX OPTIONS

☐ N'a jamais présenté de signes ou de symptômes depuis le retrait, a réussi la période d'observation de 48 heures et peut reprendre l'activité sans passer par les étapes de reprise graduelle des activités. **DÉMARCHE TERMINÉE**

☐ A présenté ou présente des signes ou des symptômes et doit amorcer immédiatement l'étape du repos initial (section 3). **REEMPLIR LA SECTION 5 AU VERSO**

③ REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS ←

REEMPLIR LA SECTION 6 AU VERSO

☐ Repos initial complété (au moins 48 heures)

Étapes complétées pour les activités intellectuelles

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Étapes complétées pour les activités physiques et sportives

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐

Direction de la promotion de la sécurité (Secteur du loisir et du sport), ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
1 800 567-7902 ■ promotionsecuriteeducation.gouv.qc.ca

④ ÉVALUATIONS MÉDICALES ←

PRÉSENTER CETTE FICHE AU PERSONNEL DU RÉSEAU DE LA SANTÉ

☐ Évaluation médicale immédiate à l'urgence

Le personnel du réseau de la santé doit se référer au guide de pratique en vigueur : Algorithme décisionnel pour la gestion du risque de complications neurologiques graves à la suite d'un TCCL

☐ Évaluation médicale à l'urgence à l'apparition de signaux d'alerte (voir section 5) ou en présence d'une aggravation des signes ou des symptômes dans les heures et les jours qui suivent

☐ Évaluation médicale le plus tôt possible pour un diagnostic

☐ Réévaluation médicale sans amélioration évidente après 10 jours

☐ Autorisation médicale pour le retour à l'entraînement sans restriction pour un sport qui comporte des risques de contact, de collision ou de chute

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

PRÉCISIONS SUR LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES

← ⑤

SIGNAUX D'ALERTE (URGENCE OU 911)	
☐ Perte de connaissance	☐ Crise d'épilepsie ou convulsions
☐ Vomissements répétés	☐ Douleur intense au cou
☐ Problème d'équilibre grave	☐ Détérioration de l'état de conscience
☐ Affaiblissement	☐ Comportement inhabituel
☐ Maux de tête sévères ou qui augmentent	☐ Confusion ou irritabilité qui augmentent
☐ Trouble de l'élocution	☐ Vision double
☐ Somnolence importante ou n'est pas réveillé	☐ Ne pas reconnaître les endroits ou les gens
☐ Faiblesse, picotements ou engourdissement	

SIGNES OBSERVÉS	MOINS DE 24 HEURES	ENTRE 24 ET 48 HEURES
Se prendre la tête	☐	☐
Vomissement	☐	☐
Difficulté à rester debout, à marcher et à courir	☐	☐
Maladresse physique	☐	☐
Confusion	☐	☐
Cherche ses mots ou répond lentement	☐	☐
Se répète	☐	☐
Regard vide ou vacant	☐	☐
Émotivité accrue, irritabilité ou tristesse	☐	☐
Nervosité ou anxiété	☐	☐
Somnolence	☐	☐

SYMPTÔMES RAPPORTÉS	MOINS DE 24 HEURES	ENTRE 24 ET 48 HEURES
Mal de tête ou pression dans la tête	☐	☐
Douleur au cou	☐	☐
Étourdissement ou problème d'équilibre	☐	☐
Nausée	☐	☐
Vision floue	☐	☐
Sensibilité à la lumière	☐	☐
Sensibilité au bruit	☐	☐
Fatigue ou baisse d'énergie	☐	☐
Sentiment d'être au ralenti ou dans le brouillard	☐	☐
Sentiment de ne pas être comme d'habitude	☐	☐
Difficulté à se concentrer ou à se souvenir	☐	☐
Difficulté à s'endormir	☐	☐

MOMENT OÙ LES ÉTAPES SONT COMPLÉTÉES AVEC SUCCÈS

← ⑥

REPOS INITIAL	DATE
Limiter, pour au moins 48 heures, les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule moteur jusqu'à la diminution graduelle des symptômes.	___ / ___ / ___

La reprise des activités intellectuelles, physiques et sportives indiquées ci-dessous peut se faire en même temps, dans la mesure où les indications inscrites dans les deux tableaux sont respectées.

Pour que les étapes 1 et 2 relatives aux activités intellectuelles et que les étapes 1, 2 et 3 relatives aux activités physiques et sportives soient réussies, il doit y avoir une diminution des symptômes, sinon il faut revenir à l'étape précédente. Pour les étapes suivantes, il ne doit pas y avoir de réapparition des symptômes, sinon il faut revenir à l'étape précédente.

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES	ÉTAPE/DATE
Réaliser des activités intellectuelles par périodes de 15 à 20 minutes (lex. : lecture, télévision, musique). Il importe de limiter ces activités pendant quelques jours pour assurer un réel repos.	1 ___ / ___ / ___
Repandre graduellement des activités intellectuelles structurées (lex. : activités scolaires, musique, chant, théâtre).	2 ___ / ___ / ___
Ne pas dépasser cette étape sans la disparition des symptômes	
Repandre complètement la routine scolaire, de travail, artistique ou de loisir (lex. : examen, projet)	3 ___ / ___ / ___

Pour les activités physiques et sportives, il doit s'écouler au moins 24 heures entre chacune des étapes.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES	ÉTAPE/DATE
Faire de légers exercices de conditionnement (lex. : marche rapide, course légère, natation et vélo sur terrain plat).	1 ___ / ___ / ___
Ne pas dépasser cette étape sans une première évaluation médicale	
Effectuer individuellement un entraînement physique ou sportif propre à l'activité, et ce, sans contact ni pirouettes ni sauts.	2 ___ / ___ / ___
Effectuer individuellement et avec un coéquipier un entraînement physique ou sportif propre à l'activité (lex. : activités de résistance, exercices de passes).	3 ___ / ___ / ___
Ne pas dépasser cette étape sans la reprise complète des activités intellectuelles et la disparition des symptômes	
Effectuer un entraînement physique ou sportif pratiqué en équipe, mais sans contact ni mêlée (lex. : durée habituelle, augmentation de la résistance).	4 ___ / ___ / ___
Ne pas dépasser cette étape sans une autorisation médicale pour le retour à l'entraînement sans restriction pour un sport qui comporte des risques de contact, de collision ou de chute	
Effectuer une pratique complète avec contact physique (lex. : contact, mêlée).	5 ___ / ___ / ___
Retourner à la compétition (au moins 24 heures après un entraînement sans restriction réussi).	6 ___ / ___ / ___