

Annexe 1

CRT - Concussion Recognition Tool – version simplifiée
FFVoile
Outil de repérage rapide – Suspicion de commotion
cérébrale

À utiliser par tout membre du staff (entraîneur, kiné, officiel) en cas de :

Coup direct à la tête, au visage ou au cou

Coup indirect au corps qui transfère une force impulsive à la tête

1. **Signes évidents de gravité**

- Perte de connaissance, désorientation, troubles de l'équilibre, vomissements, confusion manifeste.

→ **Arrêt immédiat** obligatoire.

2. **Signes plus subtils / subjectifs**

- Maux de tête, sensibilité à la lumière ou au bruit, fatigue inhabituelle, irritabilité.

→ **Doute raisonnable** : arrêt si associé à un mécanisme à risque ou à un autre signe objectif, sinon avis médical obligatoire avant reprise.

3. **Mécanisme traumatique observé**

- Si l'entraîneur a vu un **choc direct à la tête ou une chute violente**, cela constitue un élément objectif supplémentaire.

- **Dans ce cas, même un signe clinique discret doit être pris très au sérieux et peut justifier l'arrêt du sportif.**

1. Signes évidents de gravité

- Perte de connaissance (même brève)
- Regard vide, confusion manifeste
- Désorientation, ne sait plus où il est
- Démarche instable, perte d'équilibre
- Convulsions, raideur
- Vomissements répétés
- Discours incohérent

=> RETRAIT IMMÉDIAT OBLIGATOIRE, interdiction de reprise. => **vous devez conduire l'athlète à l'urgence immédiatement. Notez que ces signes peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après l'impact.**

2. Signes plus subtils / subjectifs- rapportés par le sportif

Poser la question : « Ressens-tu... ? »

- Mal de tête, tête lourde
- Étourdissements, vertiges
- Vision floue ou double
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Impression d'être ralenti, « dans le brouillard »
- Fatigue inhabituelle, somnolence
- Difficultés de concentration ou de mémoire
- Irritabilité, nervosité inhabituelle

=> **Doute raisonnable** : arrêt si associé à un mécanisme traumatique ou à un autre signe objectif

3. Mécanisme traumatique observé :

Si l'entraîneur a vu un **choc direct à la tête** ou **une chute violente**, cela constitue un élément objectif supplémentaire.

⇒ RETRAIT IMMÉDIAT OBLIGATOIRE si associé à un clinique discret

Test supplémentaires à réaliser => Questions rapides de mémoire

Poser 2–3 questions simples portant sur la « mémoire immédiate » :

- « Dans quelle compétition sommes-nous ? »
- « Quel était ton classement ce matin ? »
- « À quelle manche en sommes-nous ? »
- « Quel était ton classement à la manche précédente ? »

=> Réponses fausses ou hésitantes = **suspicion de commotion**.

4. Conduite à tenir

- Arrêt immédiat de la navigation.
- Donner la fiche d'information et de surveillance

- Consultation médicale d'urgence si des signes évidents de gravité sont constatés.
- Avis médical obligatoire dans les 24–48 h.
- Pas de reprise le jour même, même si les symptômes disparaissent.
- Transmission d'un compte-rendu écrit (formulaire commotion). A adresser au médecin des équipes de France et à medical-commotion-cerebrale@ffvoile.fr

Cet outil n'est pas un diagnostic médical, mais un outil de repérage.

Le retour au sport est toujours soumis à une validation médicale avec protocole de reprise progressive.

Délais de reprise après commotion cérébrale – FFVoile

Catégorie	Nombre de commotions sur 12 mois	Délai minimal avant reprise complète	Conditions obligatoires	Avis médical requis
Adultes (≥19 ans)	1ère commotion	10 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Repos 24–48 h - Reprise progressive (6 étapes, ≥1 jour/étape) - Disparition complète des symptômes 	Médecin du sport ou traitant
	2 ^e commotion	21 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation spécialisée - Respect intégral du protocole progressif 	Médecin du sport / neurologue
	3 ^e commotion	90 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation pluridisciplinaire - Discussion sur la poursuite de la compétition 	Comité médical fédéral / spécialiste
Jeunes (<19 ans)	1ère commotion	23 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Repos 48 h - Reprise progressive validée médicalement 	Médecin du sport ou traitant
	2 ^e commotion	42 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Surveillance renforcée - Évaluation spécialisée recommandée 	Médecin du sport / neurologue
	3 ^e commotion	90 jours minimum	<ul style="list-style-type: none"> - Avis spécialisé pluridisciplinaire - Discussion sur 	Commission médicale FFVoile

Catégorie	Nombre de commotions sur 12 mois	Délai minimal avant reprise complète	Conditions obligatoires	Avis médical requis
			maintien dans la compétition	