

# SOIS ATHLÈTE

ON S'OCCUPE  
DU RESTE.

## Coach Café : Les commotions cérébrales... du mythe à la réalité !

Communiqué de presse  
Diffusion immédiate

**Gatineau, le 26 mars 2012** – C'est avec un immense plaisir que le Conseil de développement du sport de Gatineau (CDSG) a présenté ce soir son quatrième Coach Café<sup>1</sup> de l'année portant sur les commotions cérébrales.

Au cours de la dernière année, les cas de commotions cérébrales se sont succédé à la une des actualités. Ce coach café proposait une façon concrète de démystifier ce fléau. « Les associations sportives et les entraîneur(e)s ont la responsabilité d'offrir aux jeunes sportifs un environnement dans lequel ils pourront se développer en toute sécurité. Les commotions cérébrales sont des blessures qui peuvent être difficiles à diagnostiquer. Par conséquent, il devient essentiel d'acquérir des connaissances sur ce sujet » affirme M. Pierre Trudel, membre du Groupe d'études sur la formation et le développement des entraîneurs de l'École des sciences de l'activité physique de la Faculté des sciences de la santé à l'Université d'Ottawa.

« Travaillant auprès des athlètes, je vois fréquemment les effets d'une commotion cérébrale sur leur carrière sportive. Je crois qu'on doit non seulement éduquer la communauté sportive au sujet des signes d'une commotion cérébrale, mais aussi sur la réadaptation. Un travail d'équipe est la clé pour un retour au jeu sécuritaire » stipule Mme Marie-Claire Holland, Pht, diplômée physiothérapie sportive.

Une présentation interactive sur les aspects physiques et psychologiques de l'athlète a permis d'éclairer les zones grises de ce phénomène. Le CDSG a eu la chance d'avoir comme invitées : Mme Nathalie Durand-Bush, PhD,

---

<sup>1</sup> *Coach Café : rencontres informelles, organisées par le CDSG, entre les entraîneurs de tous sports confondus et les intervenants du milieu sportif. Chaque Coach Café soutient une thématique particulière et adresse le perfectionnement des entraîneurs de chez nous. Ces rencontres sont dirigées par Professeur Pierre Trudel et son équipe de recherche de l'École des sciences de l'activité physique de l'université d'Ottawa)*

Communiqué de presse

spécialiste en préparation mentale et professeure agrégée de l'Université d'Ottawa, Mme Marie-Claire Holland, Pht, diplôme physiothérapie sportive et Mme Marie-Josée Klett, médecin sportive.

« Le sport fait partie de notre culture, mais les commotions cérébrales n'ont pas besoin de l'être! Il faut être outillé pour gérer ce type de blessure et l'entraînement mental joue un rôle important » a déclaré Mme Nathalie Durand-Bush, PhD.

« Je suis heureuse d'avoir l'occasion de contribuer à l'éducation de notre communauté sportive à propos de ce sujet important qui reçoit finalement l'attention qu'il mérite » a conclu la docteure Marie-Josée Klett.

Plus d'une quarantaine d'entraîneur(e)s sont venus s'informer lors de ce Coach Café pour mieux comprendre ce phénomène et obtenir des moyens concrets pour savoir quoi faire lors d'une situation de ce genre.

### **Le CDSG en bref**

À ce jour, plus de 400 athlètes de la région, tous sports confondus, se sont joints au CDSG. La grande région de l'Outaouais offre la possibilité d'appuyer le cheminement d'environ 550 athlètes reconnus par le MELS ou qui sont inscrits en sport-études. Le CDSG appui aussi le développement de plus d'une centaine d'entraîneurs. Le CDSG est devenu un incontournable dans le développement de l'excellence sportive de notre région.

**-30-**

Pour de plus amples renseignements :

Elodie Brault, B.Ps.

Agente de développement

Conseil de développement du sport de Gatineau

850, boulevard de la Gappe, Suite 320, Gatineau (Québec), J8T 0B4

(819) 243-2345 poste 2821

[ebrault.cdsg@sportgatineau.ca](mailto:ebrault.cdsg@sportgatineau.ca)