 **QUESTIONNAIRES JOURNEES DE SECURITE**

1 – **Concernant les compléments alimentaires**  - *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 Sont indispensables dans la pratique sportive à tout niveau

🞏 Sont indispensables dans la pratique sportive de haut niveau

🞏 Peuvent remplacer les repas

⌧ La consommation peut entrainer un contrôle positif lors de contrôle antidopage

🞏 Ne possèdent aucun effet négatif

2 – **Concernant les compléments alimentaires**  - *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 Sont conseillés chez les jeunes

⌧ Sont interdits dans les académies pôle espoir de rugby

⌧ Peuvent encourager une conduite dopante

🞏 Sont indispensables dans le sport de très haut niveau

⌧ La consommation de produits laitiers type Yop peut permettre une bonne récupération après les séances de musculation

3 – **Concernant le cannabis** - *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 Son utilisation est tolérée dans le sport

⌧ Il est le produit le plus retrouvé dans les contrôles antidopages chez le sportif

🞏 Il améliore les performances sportives

⌧ Il peut être retrouvé plusieurs jours dans les urines après sa consommation

⌧ Il peut diminuer les performances

4 – **Concernant les malaises sur un terrain -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

Un joueur ou une joueuse qui s’écroule sur le terrain sans contact avec un adversaire

⌧ Porter secours

🞏 Poursuivre son match

🞏 Avertir l’arbitre

🞏 Penser à une simulation

🞏 Aucune réponse

1. - **Concernant les malaises sur un terrain** - *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

Un joueur ou une joueuse qui s’écroule sur le terrain sans réaction

⌧ Demander de l’aide

⌧ Dégager les voies aériennes

🞏 Vérifier si elle ou s’il respire pendant 2 minutes

🞏 Vérifier le pouls

🞏 Le ou la mettre en position de sécurité

6 – **Concernant les malaises sur un terrain -** *Choisir une seule réponse*

🞏 Vérifier le pouls

🞏 Observer les mouvements de la cage thoracique, sentir l’air sortir des poumons pendant 2 minutes

🞏 Demander de l’aide à la fin de l’action

🞏 Avertir la famille

⌧ Appeler les secours

7 – **Concernant les malaises sur le terrain sans contact avec un adversaire -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

⌧ Observer les mouvements de la cage thoracique, sentir l’air sortir des poumons pendant 10 secondes

⌧ Appeler les secours

⌧ Faire amener un DEA (défibrillateur externe automatique) et l’installer dès que possible

⌧ Commencer sans attendre la réanimation cardio-pulmonaire

⌧ Faire des compressions thoraciques et insufflations à raison de 30 compressions et 2 insufflations en présence d’au moins de 2 secouristes

8 – **Concernant le traumatisme d’un membre -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 Il faut essayer de tirer sur le membre s’il est déformé

⌧ En cas de fracture ouverte, il faut atténuer le saignement à l’aide d’une compresse stérile

⌧ Il faut s’assurer que le joueur ou la joueuse n’a pas d’autres blessures

🞏 Les joueurs ou joueuses atteint(e)s de fracture doivent être évacué(e)s immédiatement

⌧ Le fait de soutenir correctement le membre par exemple à l’aide d’une attelle peut atténuer les douleurs

9 – **Concernant le traumatisme crânien -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 La commotion cérébrale n’existe pas avant l’âge de 10 ans

🞏 Les joueurs suspectés d’avoir une commotion cérébrale ne doivent pas être autorisés à conduire

🞏 Un joueur ou une joueuse suspecté(e) d’une commotion cérébrale pendant l’échauffement peut participer au match

🞏 La commotion cérébrale peut être évaluée par des secouristes pour permettre le retour au jeu

⌧ Aucune réponse

10 – **Concernant une commotion cérébrale, les signes suivants peuvent être observés -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

⌧ Des vertiges

⌧ Un flou visuel rapidement résolutif

⌧ Des céphalées (mal de tête)

🞏 Des diarrhées

⌧ Des douleurs cervicales

11 – **Concernant une commotion cérébrale -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

⌧ Des signes peuvent apparaitre 24 à 48H après l’accident

🞏 Il faut absolument un contact au niveau de la tête pour avoir des signes

🞏 Il faut absolument une perte de connaissance

⌧ La perte de connaissance est retrouvée dans moins de 10 %

🞏 La reprise du sport peut se faire 24H après si le joueur ou la joueuse va bien

12 – **Concernant la commotion cérébrale, un(e) joueur (euse) peut être suspecté(e) de commotion cérébrale -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

⌧ Mal de tête inhabituel

⌧ Une gêne à la lumière

⌧ Très émotif(ve) - pleure sans raison apparente

⌧ Sensation de ne pas être dans son assiette

⌧ Si les coéquipiers (ères) trouvent qu’il (elle) a du mal à se replacer ou comprendre les combinaisons habituelles

 13 – **Concernant la commotion cérébrale, et la reprise progressive du jeu (RPDJ) -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

⌧ Ne peut être commencée que si le joueur (euse) a retrouvé son état avant l’accident

🞏 Pour que le joueur (euse) retourne sur le terrain aussitôt que possible

⌧ Pour assurer que le joueur (euse) reste asymptomatique durant tout le processus

🞏 Pour enseigner au joueur à contrôler ses signes pendant qu’il s’entraine

🞏 N’est pas indispensable après une commotion cérébrale

14 – **Concernant une commotion cérébrale, chacune des étapes du protocole RPDJ dure au minimum -** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 12h

🞏 48h

⌧ 24h

🞏 6h

une seule réponse

15 – **Parmi les activités suivantes, lesquelles un joueur ou une joueuse devrait-il (elle) entreprendre pour faciliter sa récupération après une commotion cérébrale ?-** *Cocher la case si la ou les affirmations sont vraies*

🞏 Cyclisme

🞏 Course à pied

🞏 Jeux vidéo

🞏 Natation

⌧ Repos physique et psychique