

## Séance d'information sur les commotions - Questionnaire

PAGE 1 – VEUILLEZ RÉPONDRE AVANT LA PRÉSENTATION

Veillez encercler votre réponse – 1 équivaut à faible et 7 équivaut à élevée.

1. Ma connaissance du programme Actifs et en sécurité :	1	2	3	4	5	6	7
2. Ma connaissance du besoin en matière de sensibilisation aux commotions :	1	2	3	4	5	6	7
3. Mes connaissances sur les commotions :	1	2	3	4	5	6	7
4. Ma capacité de promouvoir la sensibilisation aux commotions :	1	2	3	4	5	6	7
5. Ma capacité d'aider à prévenir les commotions :	1	2	3	4	5	6	7

Veillez encercler la réponse qui répond le mieux à chaque question selon vous.

- Une commotion survient :
  - Chaque fois qu'une personne reçoit un coup violent sur son corps, sa mâchoire ou son crâne.
  - Parce qu'un manque d'oxygène dans le cerveau réduit le débit sanguin.
  - Seulement lorsqu'une personne est mise « K.-O. » ou perd conscience.
  - Lorsque le cerveau se déplace, tourne ou est secoué à l'intérieur du crâne et se frappe sur sa paroi intérieure.
- Lequel des énoncés suivants est faux :
  - On encourage les élèves à « retourner aux études » immédiatement après avoir subi une commotion.
  - Le « retour au jeu » comprend 6 étapes entre lesquelles doivent s'écouler au moins 24 heures (processus d'au moins une semaine).
  - De 80 à 90 % des gens se rétablissent complètement de leur commotion en une à trois semaines.
  - Les personnes qui ont déjà subi une commotion y semblent plus vulnérables.
- Lequel des énoncés suivants est vrai :
  - Il a été prouvé que les casques réduisent le nombre de commotions.
  - Le port d'un casque approuvé par la CSA prévient les commotions.
  - Aucun casque ne protège complètement des commotions.
  - Porter un protecteur buccal réduit les risques de commotion.
- Laquelle des réponses ci-dessous n'est pas un signe ou un symptôme d'une commotion :
  - Douleur à la nuque et au cou
  - Saignements de nez
  - Vision trouble
  - Trouble de l'élocution
- Autres que ceux mentionnés à la question 4, nommez trois signes ou symptômes d'une commotion :
  - 
  - 
  -
- Les joueurs se trouvent dans la « zone dangereuse » pour les commotions au hockey :
  - Lorsqu'ils quittent le banc.
  - Lorsqu'ils sont contre la bande.
  - Lorsqu'ils se trouvent à trois ou quatre pieds de la bande.
  - Lorsqu'ils sont devant le filet.

## Séance d'information sur les commotions - Questionnaire

PAGE 2 – VEUILLEZ RÉPONDRE APRÈS LA PRÉSENTATION

Veillez encercler votre réponse – 1 équivaut à faible et 7 équivaut à élevée.

6. Ma connaissance du programme Actifs et en sécurité :	1	2	3	4	5	6	7
7. Ma connaissance du besoin en matière de sensibilisation aux commotions :	1	2	3	4	5	6	7
8. Mes connaissances sur les commotions :	1	2	3	4	5	6	7
9. Ma capacité de promouvoir la sensibilisation aux commotions :	1	2	3	4	5	6	7
10. Ma capacité d'aider à prévenir les commotions :	1	2	3	4	5	6	7
11. Ma satisfaction par rapport à la séance d'information :	1	2	3	4	5	6	7

Veillez encercler la réponse qui répond le mieux à chaque question selon vous.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 7. Une commotion survient :   | 8. <u>Lequel</u> des énoncés suivants est <u>faux</u> :   | 9. <u>Lequel</u> des énoncés suivants est <u>vrai</u> :                                 |
| a. Chaque fois qu'une personne reçoit un coup violent sur son corps, sa mâchoire ou son crâne.                      | a. On encourage les élèves à « retourner aux études » immédiatement après avoir subi une commotion.                                 | a. Il a été prouvé que les casques réduisent le nombre de commotions.                   |
| b. Parce qu'un manque d'oxygène dans le cerveau réduit le débit sanguin.  | b. Le « retour au jeu » comprend 6 étapes entre lesquelles doivent s'écouler au moins 24 heures (processus d'au moins une semaine). | b. Le port d'un casque approuvé par la CSA prévient les commotions.                     |
| c. Seulement lorsqu'une personne est mise « K.-O. » ou perd conscience.   | c. De 80 à 90 % des gens se rétablissent complètement de leur commotion en une à trois semaines.                                    | c. Aucun casque ne protège complètement des commotions.                                 |
| d. Lorsque le cerveau se déplace, tourne ou est secoué à l'intérieur du crâne et se frappe sur sa paroi intérieure. | d. Les personnes qui ont déjà subi une commotion y semblent plus vulnérables.   | d. Porter un protecteur buccal réduit les risques de commotion.                         |
| 10. Laquelle des réponses ci-dessous <u>n'est pas</u> un signe ou un symptôme d'une commotion :                     | 11. Autres que ceux mentionnés à la question 4, nommez trois signes ou symptômes d'une commotion :                                  | 12. Les joueurs se trouvent dans la « zone dangereuse » pour les commotions au hockey : |
| a. Douleur à la nuque et au cou   | a.  | a. Lorsqu'ils quittent le banc.   |
| b. Saignements de nez   | b.  | b. Lorsqu'ils sont contre la bande.   |
| c. Vision trouble   | c.  | c. Lorsqu'ils se trouvent à trois ou quatre pieds de la bande.                          |
| d. Trouble de l'élocution   |   | d. Lorsqu'ils sont devant le filet.   |