



Premiers Soins *RCR Plus* *Quand chaque seconde compte*

5225, rue Des Ormes
Ste-Catherine, Québec J5C 1L4
☎:(514) 573-4123

comeau.chantal@videotron.ca



Instructrice : Chantal Comeau, B.Sc. CAT (C), KIN
Thérapeute du Sport Agréée & kinésiologue

Formation Spécialisée pour le judo

- **Blessures spécifiques au judo et comment les soigner**

- Anatomie de base
- Entorse-foulure
- Fracture
- Saignements divers (nez, orteils, doigts)
- La teigne / Impetigo
- Ateliers pratiques et mises en situation



- **Glace vs chaud**

- Quand doit-on utiliser de la glace et/ou la chaleur
- Différentes formes de glace-chaleur

- **Commotion cérébrale (nouveau protocole)**

- Définition de la commotion
- Signes et symptômes
- Quand retirer l'athlète
- Étape du retour au jeu

- **Session de taping**

- Pourquoi taper
- Principes de base
- Types de tape-bandage
- Orteil
- Doigt
- Poignet
- Pouce
- Cheville

- **Session sur ballon suisse**
 - Renforcer les abdominaux
 - Augmenter la stabilité générale
 - Renforcement général
 - Souplesse
 - Ateliers pratiques et mises en situation

- **Cours de RCR (réanimation-cardio-respiratoire)**
Niveaux de certification disponibles :
 - **niveau A** Cardio-secours : RCR, défibrillateur et étouffement chez l'adulte
OU
 - **niveau B** Cardio-secours plus : RCR, défibrillateur et étouffement chez (choix de 2) adulte, enfant, bébé
OU
 - **niveau C** Soins immédiats (toutes les techniques)

 - **une carte d'attestation de la Fondation des Maladies du Coeur du Québec sera émise pour chaque participant**

- **Trousse et fiche médicale**
 - survol de ce que doit contenir une trousse pour les entraînements et les tournois
 - l'importance de la fiche médicale



Premiers Soins RCR Plus Quand chaque seconde compte

5225, rue Des Ormes
Ste-Catherine, Québec J5C 1L4
☎:(514) 573-4123

comeau.chantal@videotron.ca



Exemple d'horaire de la formation

selon ce que le club hôte demande, l'horaire et les sujets de formation peuvent être modifiés au besoin

Institutrice : Chantal Comeau, B.Sc. CAT (C), KIN
Thérapeute du Sport Agréée & kinésiologue

Samedi (9h à 17h)

Session de Taping

Pause

Taping
Glace vs chaud

Dîner (12h à 13h)

Blessures au judo

Pause

Blessures
Commotion cérébrale
Trousse médicale

Dimanche (9h à 17h)

RCR et défibrillateur

Pause

RCR et défibrillateur

Dîner (12h à 13h)

Formation sur Ballon suisse

Pause

Formation sur Ballon suisse