



## **SPORT ÉTUDIANT** **Outaouais**

394, boulevard Maloney Ouest, Gatineau (Qc) J8P 7Z5  
Téléphone: (819) 643-6663 - Télécopieur: (819) 643-6665  
Courriel: arseo1@qc.aira.com

### **Gestion de risques et Taping** Formulaire d'inscription

- Dates et heures:** Samedi, 8 novembre 2008 de 8 h 30 h à 15 h 30
- Endroit:** Cégep de l'Outaouais – Campus Gabrielle-Roy
- Coût:** 30 \$ (incluant le ruban)
- Information:** Jean Mercier / arseo.jmercier@qc.aira.com
- Local:** 1.402
- Inscription:** Minimum de 15 personnes requises pour tenir le stage.  
Compléter le formulaire ci-dessous.
- Date limite :** On vous demande de confirmer votre présence par écrit et retourner le tout avant le 31 octobre 2008
- À apporter:** Crayon et votre repas.

-----  
**Gestion de risques et taping**

Nom de l'école: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_

**À retourner avant le 31 octobre 2008 au Sport étudiant,**  
**\* Prière d'y joindre votre chèque au nom de Sport étudiant Outaouais.**  
**Merci**

**Signature de l'animateur:** \_\_\_\_\_



**PHYSIO**OUTAOUAIS

## LA GESTION DU RISQUE ET TAPING

- Partie 1                    Connaître pour mieux gérer
- 1.1    Terminologie
  - 1.2    Lésions communes
  - 1.3    Cycle d'une blessure
  - 1.4    Glace ou chaleur
  - 1.5    Mythes
- Partie 2                    Prévention de blessure
- 2.1    Généralités
  - 2.2    Conditionnement physique
  - 2.3    Réchauffement / Étirements
  - 2.4    Équipement
  - 2.5    Antécédents médicaux
  - 2.6    Sécurité
  - 2.7    Trousse de premiers soins
  - 2.8    Plan d'urgence
- Partie 3                    Gestion de blessure
- 3.1    Principes de gestion des blessures
  - 3.2    Blessures exceptionnelles
  - 3.3    Blessures communes
  - 3.4    Autres blessures courantes
- Partie 4                    Sujets connexes
- 4.1    Hydratation
  - 4.2    Hygiène
  - 4.3    Drogue
  - 4.4    HIV
  - 4.5    Bronchospasmes
- Partie 5                    Taping
- 5.1    Chevilles
  - 5.2    Mains et doigts
  - 5.3    Poignets
  - 5.4    Coudes et épaules