



QUIZ



- 1 Qu'est-ce que le protocole de Zurich?
- 2 À la suite d'une commotion cérébrale, combien de temps minimum un joueur doit-il être arrêté avant de rejouer une partie?
- 3 Pourquoi est-il important de faire une séance d'étirements lorsque les muscles sont chauds plutôt que froids (suite à un échauffement) ?
- 4 Nommez et décrivez un exercice qu'un joueur doit faire pour améliorer sa flexibilité.
- 5 Pourquoi le « Foam roller » est-il populaire auprès des athlètes et en quoi est-il utile ?
- 6 Selon Samuel Poulin, quel est le conseil principal à retenir en cas de blessure (rétablissement) ?
- 7 Si vous avez une douleur à une partie de votre corps et vous n'êtes pas sûrs si vous êtes blessés ou tout simplement « raqués », quel truc un joueur doit-il faire pour le savoir ?
- 8 Nommez deux bienfaits du « Foam roller ».
- 9 Vrai ou Faux et pourquoi? Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la détente et la relaxation.
- 10 Lorsque vous croyez avoir fait une commotion cérébrale, quelle est la première chose à faire ?



RÉPONSES QUIZ



1

Qu'est-ce que le protocole de Zurich?

Le protocole à suivre suite à une commotion cérébrale. 6 étapes de 24-48h chacune et lorsqu'une étape est échouée, retour à l'étape #1.

2

À la suite d'une commotion cérébrale, combien de temps minimum un joueur doit-il être arrêté avant de rejouer une partie?

Au minimum 7 jours si toutes les étapes se sont bien déroulées.

4

Nommez et décrivez un exercice qu'un joueur doit faire pour améliorer sa flexibilité.

Exemples d'exercices :
Étirement hanche/genou, Étirement Cuisse/Mollet, Étirement fessier, Étirement Flexion globale, Étirement des pectoraux au mur, etc.

3

Pourquoi est-il important de faire une séance d'étirements lorsque les muscles sont chauds plutôt que froids (suite à un échauffement) ?

Un muscle froid n'est pas souple et se déchire plus facilement. Donc lorsque le muscle est chaud, il y a moins de risques de blessures.

6

Selon Samuel Poulin, quel est le conseil principal à retenir en cas de blessure (rétablissement) ?

Écouter son corps et ne pas précipiter les choses.

5

Pourquoi le « Foam roller » est-il populaire auprès des athlètes et en quoi est-il utile ?

Cet outil est très pratique pour réaliser des auto-massages produisant un effet relaxant et aidant à la récupération et l'amélioration des performances physiques.

8

Nommez deux bienfaits du « Foam roller ».

Détentes musculaires et relâchement des nœuds musculaires. Amélioration de la vascularisation. Effet antalgique et donc antidouleur. Augmentation de la souplesse musculaire. Augmentation de l'amplitude de mouvements. Réduction des courbatures.

7

Si vous avez une douleur à une partie de votre corps et vous n'êtes pas sûrs si vous êtes blessés ou tout simplement « raqués », quel truc un joueur doit-il faire pour le savoir ?

Commencer par un échauffement, suivi d'une répétition de l'exercice avec seulement votre corps comme charge. Par la suite, faire une répétition avec une petite charge. Si la douleur est toujours présente, le mieux à faire serait de ne pas s'entraîner, car si vous étiez seulement « raqué », la douleur serait disparue après quelques répétitions.

10

Lorsque vous croyez avoir fait une commotion cérébrale, quelle est la première chose à faire ?

En parler directement aux entraîneurs. En cas de blessure à la tête, il est important d'agir rapidement et de bien suivre les étapes pour un retour au jeu.

9

Vrai ou Faux et pourquoi? Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la détente et la relaxation.

Vrai, il est très important de faire les étirements lentement et rythmés avec la respiration. Si les étirements sont faits rapidement et sans souci du détail, le risque de blessure devient beaucoup plus important.