



PAS D'OMELETTE S'IL VOUS PLAÎT!

GRUPE D'ÂGE RECOMMANDÉ :

- 5 à 7 ans
 8 à 10 ans
 11 à 12 ans

THÈME DE L'ACTIVITÉ :
 L'équipement et les mesures de sécurité aident à prévenir les blessures

DURÉE :

Temps de préparation : **5 à 10 min**
 Temps d'activité : **30 à 40 min**

BUT DE L'ACTIVITÉ :

Discuter de la sécurité relative aux commotions. Faire comprendre aux enfants l'importance de porter un casque et ce qu'ils doivent faire s'ils se cognent la tête ou tombent.

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

- Apprendre les noms des autres participants
 Pomouvoir le travail d'équipe et la coopération
 Bâtir la confiance mutuelle
 Apprendre une nouvelle habileté
 S'ouvrir aux différences et accepter la diversité
 Autre : Sécurité et commotions

ÉQUIPEMENT :

- Oeufs;
- ruban adhésif;
- tampons d'ouate;
- papier de bricolage;
- assiettes en papier;
- marqueurs;
- bâtons de Popsicle®;
- décorations;
- casque (de hockey ou de bicyclette, par ex.) approuvé par la CSA;
- une petite piscine ou un contenant large et peu profond (en option);
- une housse en plastique, des serviettes ou des sacs à déchets découpés (en option).

▶ RESSOURCES

AIRE D'ACTIVITÉ :

Une salle multifonctionnelle meublée de tables et de chaises dans laquelle on fabriquera des casques; un site en plein air, une petite piscine ou un contenant large et peu profond qu'on désignera comme zone de chute. Un nettoyage complet sera requis.

SÉCURITÉ :

Assurez-vous qu'un périmètre a été dégagé autour de la zone d'éclaboussement pour que les participants ne glissent pas.

▶ DESCRIPTION ET DIRECTIVES DE L'ACTIVITÉ

PRÉPARATION :

- ▶ Si on est à l'intérieur, installez une piscine ou un contenant large et peu profond qui sera votre zone de chute. Entourez cette zone de plastique ou de serviettes pour éviter de créer des espaces glissants s'il devait y avoir un trop fort éclaboussement. Si on est en plein air, désignez une zone de chute.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- ▶ Répartissez les participants en 2 à 4 équipes, selon la taille du groupe.
- ▶ Laissez tomber un oeuf d'une hauteur de 5 à 8 pieds. Les participants observeront comment il se fend ou explose.
- ▶ Donnez un oeuf à chaque équipe. Dites aux participants qu'ils devront assurer la sécurité et le bien-être de l'oeuf en lui façonnant un casque à l'aide des matériaux d'artisanat de base fournis. Le casque devrait protéger l'oeuf lorsqu'on le fait tomber d'une hauteur de 10 à 15 pieds sur du béton.
- ▶ Permettez aux équipes d'acquérir plus de matériaux d'artisanat – des tampons d'ouate supplémentaires, par ex. – en



indiquant à l'animateur de programme des moyens qu'elles prendraient pour prévenir des commotions (porter un casque, suivre les règles, etc.).

- ▶ Lorsque les casques seront achevés, laissez tomber l'oeuf de chaque équipe d'une hauteur de 5 à 8 pieds pour tester les casques.
- ▶ Enfin, faites tomber un oeuf attaché de manière sécuritaire à l'intérieur d'un vrai casque.

SUJETS DE DISCUSSION : LA SÉCURITÉ RELATIVE AUX COMMOTIONS

- ▶ Quelles stratégies les participants ont-ils employés pour protéger leurs oeufs?
- ▶ Comment l'oeuf est-il semblable à notre tête et à notre cerveau?
- ▶ Comment les casques ont-ils protégé les oeufs?
- ▶ Quelle était, s'il en est, la différence entre les casques créés par les participants et le casque homologué?
- ▶ Pourquoi est-ce important de porter un casque bien ajusté et homologué?
- ▶ Que devraient faire les participants s'ils se cognent la tête ou tombent et se cognent la tête?
- ▶ Quelle différence y a-t-il entre un signe et un symptôme? Un symptôme est quelque chose que vous ressentez vous-même alors qu'un signe est quelque chose qui peut être observé par quelqu'un d'autre.
- ▶ Décrivez les signes et symptômes usuels de la commotion (étourdissement, nausée, vomissements, somnolence, sentiment de malaise, etc.). Pour obtenir plus d'information, visitez le site Web www.thinkfirst.ca/fr/.
- ▶ Que devraient faire les participants s'ils ressentent l'un ou l'autre des symptômes de la commotion?
- ▶ Que devraient faire les participants s'ils voient un ami, un frère ou une soeur qui donne des signes de commotion?

**AMÉNAGEMENTS ET
CONSIDÉRATIONS :**

*PENSEZ À DEMANDER AUX
PARTICIPANTS ATTEINTS D'UNE
DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
DE PRÉDIRE LES RÉSULTATS ET
DE FAIRE LA DÉMONSTRATION
DU LÂCHER DE L'OEUF.*

CHEMINEMENT DIRIGÉ

- ▶ Assurez-vous que tous les participants contribuent à la conception et à la création du casque de leur équipe.
- ▶ Autorisez et encouragez les participants à donner leur point de vue concernant les commotions et la sécurité.
- ▶ Assurez-vous que tous les participants ont l'occasion d'exprimer leurs idées.
- ▶ Distribuez des documents d'information portant sur les commotions, les signes et symptômes, le traitement et les casques pour que les participants les emportent à la maison et les montrent à leurs parents.

MESSAGES POUR LA MAISON

Nous apprenons l'importance de protéger notre tête et notre cerveau contre les blessures graves, entre autres la commotion. Veuillez examiner avec vos enfants les messages clés suivants sur la sécurité en matière de commotion et appliquez ces messages en tout temps :

- ▶ discutez de l'importance de porter un casque bien ajusté pour pratiquer des activités liées au sport (patin à roues alignées ou patinage sur glace, hockey, cyclisme, planche à roulettes, etc.). Ceci étant dit, il est important pour vous, en tant que parent, de comprendre qu'aucun casque ne peut prévenir une commotion;
- ▶ discutez de l'importance de suivre les règles pour assurer la sécurité de tous et de toutes;
- ▶ assurez-vous que vos enfants connaissent et comprennent les symptômes usuels de la commotion;
- ▶ assurez-vous que vos enfants apprécient l'importance d'aviser immédiatement un adulte de toute blessure à la tête ou chute;
- ▶ pour obtenir plus d'information sur la prévention des commotions, les casques et l'ajustement des casques ainsi que les signes et symptômes de commotion, visitez le site Web www.thinkfirst.ca/fr/.