



## FAITES TRÈS ATTENTION

### GRUPE D'ÂGE

#### RECOMMANDÉ :

- 5 à 7 ans
- 8 à 10 ans
- 11 à 12 ans

#### THÈME DE L'ACTIVITÉ :

Des vêtements et un équipement appropriés pour l'activité physique et les sports

### 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 :

- Eau;
- ballons;
- ruban adhésif (coupé à l'avance);
- tampons d'ouate;
- papier de bricolage (prédécoupé);
- assiettes en papier;
- marqueurs;
- bâtons de Popsicle®;
- 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 :

On n'aura pas besoin de ciseaux. L'animateur de programme coupera à l'avance le papier de bricolage et le ruban adhésif. On s'assurera 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 :

- ▶ Préparez les ballons d'eau – au moins 2 pour les démonstrations et 1 pour chaque équipe.
- ▶ 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 ballon d'eau d'une hauteur de 5 à 8 pieds. Les participants observeront comment il éclate.
- ▶ Donnez un ballon d'eau à chaque équipe. Dites aux participants qu'ils devront assurer la sécurité et le bien-être du ballon en lui façonnant un casque à l'aide des matériaux d'artisanat fournis.
- ▶ Lorsque les casques seront achevés, laissez tomber le ballon d'eau de chaque équipe d'une hauteur de 5 à 8 pieds pour tester les casques. Compte tenu des matériaux disponibles, il est très probable que les ballons éclateront.
- ▶ Enfin, faites tomber un ballon d'eau d'une hauteur de 5 à 8 pieds après l'avoir attaché à l'intérieur d'un vrai casque.

**SUJETS DE DISCUSSION : LA SÉCURITÉ RELATIVE AUX COMMOTIONS**

- ▶ Pourquoi vos casques n'ont-ils pas protégé le ballon d'eau?
- ▶ Quelle différence y avait-il entre le casque que vous avez conçu et le vrai casque?
- ▶ Pourquoi est-ce important de porter un casque bien ajusté et homologué?
- ▶ Que devriez-vous faire si vous vous cognez 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/](http://www.thinkfirst.ca/fr/).
- ▶ Que devriez-vous faire si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes de la commotion?
- ▶ Que devriez-vous faire si vous voyez 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 DU LÂCHER DES BALLONS PAR L'ANIMATEUR DE PROGRAMME.*

**CHEMINEMENT DIRIGÉ**

- ▶ Coupez à l'avance le papier de bricolage et le ruban adhésif pour éviter de confier des ciseaux aux jeunes de ce groupe d'âge.
- ▶ 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 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 les commotions. 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/](http://www.thinkfirst.ca/fr/).