

جامعة العربي بن مهيدي – أم البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي
الاسم:

امتحان مقياس الإصابات والإسعافات الرياضية
اللقب:

(سنة اولي ماستر تدريب رياضي) الأستاذة حريش ايمان
الفوج:

تعليمات: وُضِعَ الامتحان لتقييم معارف الطلبة المتخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في مقياس الإصابات و الإسعافات الرياضية، وليس لتقييم الثقافة العامة للطلاب، فالأجوبة يجب أن لا تكون اعتباطية وعشوائية. الإجابة تكون على ورقة الأسئلة. كل الأسئلة إجبارية. كل إجابة عن الأسئلة التي فيها اختيارات 0,5 نقطة. ممنوع استعمال القلم الأحمر أو قلم الرصاص أو الخربشة في الإجابة.

-7- Le traits de fracture sur l'image représente une:



- Fracture transversale
- Fracture oblique
- Fracture spiroïde
- Fracture comminutive

-8 -Une crampe est une contraction musculaire:

- Involontaire, visible, son douleur.
- Volontaire, visible, très douloureuse.
- Involontaire, visible, très douloureuse.
- Involontaire, invisible, très douloureuse.

-9-Une luxation est:

- Un décalage léger de l'os dans son articulation
- Une sortie violente de l'os dans son articulation

-10-Le traitement d'une luxation se déroule avec:

- Des techniques pour remettre l'os en place et du repos
- Un plâtre

11- Une entorse est:

- Une simple déchirure des ligaments
- Une atteinte qui peut être un déchirement partiel ou total ou juste un étirement

1- Vous assistez à un accident. Dans quel ordre devez-vous agir ? :

- Protéger, alerter, secourir
- Alerter, protéger, secourir
- Secourir, alerter, protéger

2- Secourisme désigne:

- Soins sur place sans avis d'un professionnel.
- Soins qui nécessitent un avis médical dans les 6 heures.
- Gestes d'urgence immédiats.

3 - lors d'une blessure modérée la durée de temps perdu à la participation sportive :

- Arrêt de 1 à 2 semaine(s)
- Arrêt de 1 à 3 semaine(s)
- Arrêt de 1 à 4 semaine(s)

-4 -Si une plaie se trouve proche d'une fracture, on considère que la fracture est une:

- Fracture fermée
- Fracture pathologiques
- Fracture ouverte
- Fracture de fatigue

5- Une fracture résultent de l'application répétitive de forces modérées est une :

- Fracture fermée
- Fracture pathologiques
- Fracture ouverte
- Fracture de fatigue

-6-pour éviter les courbatures, il est conseillé de:

- Arrêter brusquement l'activité physique
- Ne pas arrêter brusquement l'activité physique
- Ne pas pratiquer d'étirements après l'effort musculaire

PRICE(2 ,5 P)

Protection, Repos, Glace, Compression, Élévation]

Comment peut-on prévenir les courbatures ?

(2,5p)

- S'échauffer (au moins cinq à dix minutes) avant une activité physique ou sportive ;
- Pratiquer des étirements après l'effort musculaire ;
- Effectuer des entraînements d'intensité progressive ;
- Éviter les entraînements trop longs ;
- Privilégier des exercices polyarticulaires en travaillant l'intégralité du corps (y compris les muscles posturaux) ;
- Privilégier le travail au poids du corps (bodyweight) plutôt que le port de charges lourdes ;
- Adapter son alimentation à l'activité sportive (sucres lents pour des sports intensifs) ;
- Boire de l'eau en quantité suffisante ;
- Se compléter en sels minéraux (potassium, [magnésium](#)...) ;
- ne pas arrêter brusquement l'activité physique même en cas de

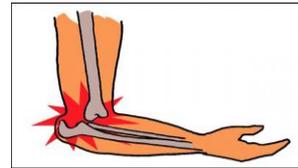
-12-Une entorse légère correspond à:

- La déchirure partielle d'un ligament
- L'étirement d'un ligament

13 -La déchirure partielle d'un ligament est:

- Une entorse modérée
- Une entorse légère

-14-Sur l'image, est-ce une entorse ou une luxation:



- Luxation
- Entorse

-15 L'élongation est:

- Un étirement intense, mais avec déchirure
- Un étirement intense, mais sans déchirure
- Une déchirure

16- Ce qu'il ne faut pas faire lors d'un claquage:

- -Mettre en place un bandage compressif
- Masser
- -Appliquer du froid sur le muscle

17- La Tendinite est un :

- Surmenage mécanique
- Traumatisme des ligaments

-18-Lorsque la rupture

Ligamentaire est totale il est nécessaire pour soulager la douleur:

- L'intervention
- La rééducation

-Un sportif tombe et représenté les symptômes suivants

La douleur est immédiate et la victime présente une instabilité marquée de la cheville, une perte temporaire quasi complète de sa mobilité, un gonflement avec une ecchymose diffuse de la partie externe de la cheville et une douleur prononcée à la pression.

Quelle blessure représente la victime(2p) ?

-

-Gestes à faire RICE qui signifie (2p)

1 -Rest (repos)

2- Ice (glaçage),

3- Compression,

4- Elévation.

-Geste à éviter(2P)

- Appliquer de la chaleur

- Prendre de l'alcool à 90° pour réaliser le

Pansement alcoolisé.