



Formation aux gestes d'urgence sur le terrain Module traumatologie du Rugby

Première journée: accidentologie (2 heures)

- ✓ Les commotions cérébrales
- ✓ Les entorses du genou et de la cheville
- ✓ Les entorses acromio claviculaires
- ✓ Les luxations de l'épaule
- ✓ Les fractures de la clavicule
- ✓ Dents, doigts, plaies...
- ✓ Les lésions musculaires
- ✓ Les spécificités traumatiques du jeune joueur

Deuxième journée: prévention (3 heures)

- ✓ L'échauffement
- ✓ L'hydratation
- ✓ La diététique: l'alimentation quotidienne, avant un match, après un effort, l'excès de masse grasse
- ✓ La récupération
- ✓ L'athlétisation du joueur
- ✓ La trousse de terrain