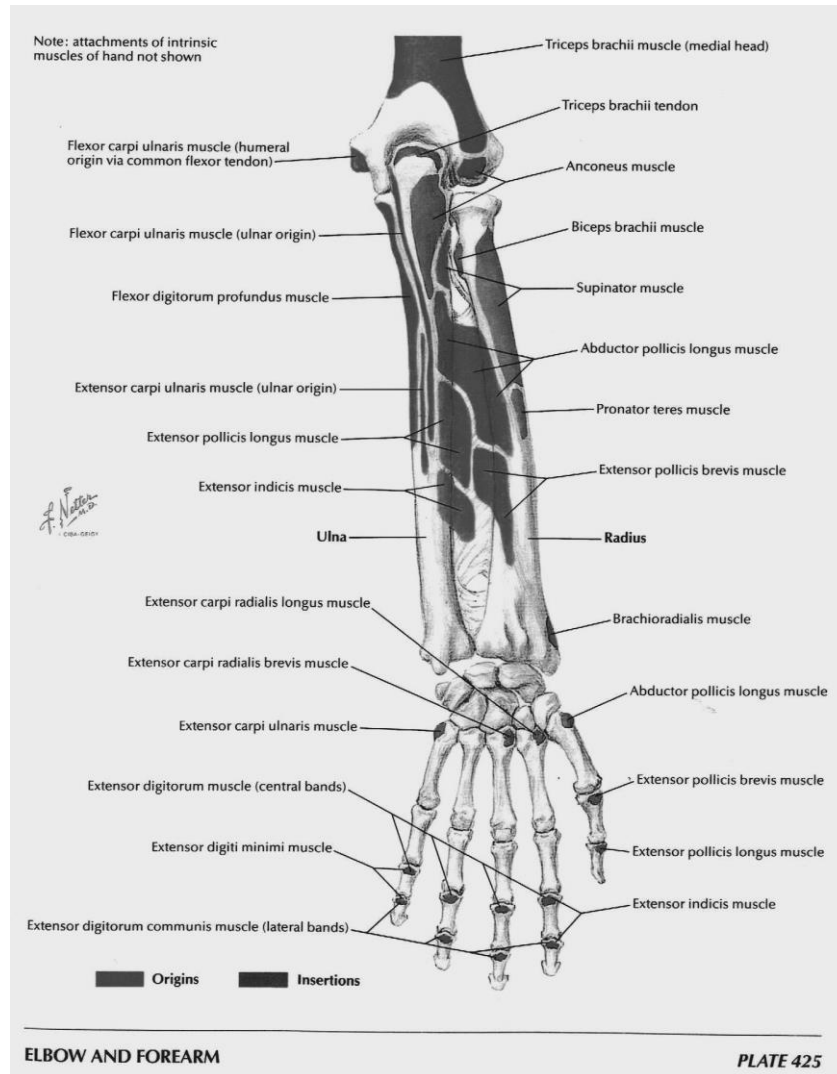


Le membre supérieur

- Les blessures potentiellement rencontrées lors d'une frappe à l'aide d'un coup de poing sont contusion, fracture et/ou dislocation.
- Certaines lésions vont demander une immobilisation et/ou chirurgie avec fixation interne.
- Des complications telles que non-union, nécrose avasculaire, infection, déformation, perte de fonction peuvent découler de ces blessures et laisser des conséquences temporaires ou permanentes.
- Tu dois apprendre à utiliser une bonne technique de frappe respectant l'alignement anatomique et les caractéristiques mécaniques de tes membres supérieurs.
- Il arrive qu'une blessure au membre supérieur se produise lors de la réception d'une frappe. Par exemple, le coup de pied peut frapper la main ou l'avant-bras et entraîner une contusion et/ou une fracture. La clavicule ou le sternum peuvent être atteints par un coup de poing.
- Quelles sont les stratégies de déplacements et de contre-attaque que tu peux utiliser pour éviter que ces impacts se produisent?



3 éléments que tu retiens

1)

2)

3)

La tête

- Les blessures potentiellement rencontrées lors d'un coup à la tête sont:
 - commotion cérébrale;
 - fracture du nez;
 - fracture de la mâchoire ou os du visage;
 - lacérations;
 - atteinte d'un œil, dent;
 - etc.

- Des complications importantes susceptibles de menacer la vie peuvent découler de ces blessures et laisser des conséquences temporaires ou permanentes.

- Tu dois être prêt à prendre part au type et au niveau de combat que tu vas rencontrer et apprendre à bien te protéger.



3 éléments que tu retiens

- 1)
- 2)
- 3)

Pour en apprendre davantage

- Le Ministère de l'éducation, des loisirs et des sports du Québec (MELS) <http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/comotions-cerebrales/>

- Parachute Canada, organisme national pour la prévention des blessures a produit beaucoup de contenu éducatif (disponible en français et en anglais) au sujet des commotions selon les consensus d'experts internationaux (parachutecanada.org/ressources)
 - À l'intention des entraîneurs
<http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotionlentiondelentraîneurdusoigneur.pdf>
 - À l'intention des parents
http://www.parachutecanada.org/telechargez/ressources/Commotion_desparentsdesfournisseurs.pdf

- Dr Mike Evans médecin vidéo explicatif sur les commotions cérébrales <https://www.youtube.com/watch?v=UGTzjJJIys&t=6s>

- Association canadienne des entraîneurs: module d'apprentissage "Prendre une tête d'avance" en ligne <https://www.coach.ca/-p153487&language=fr>