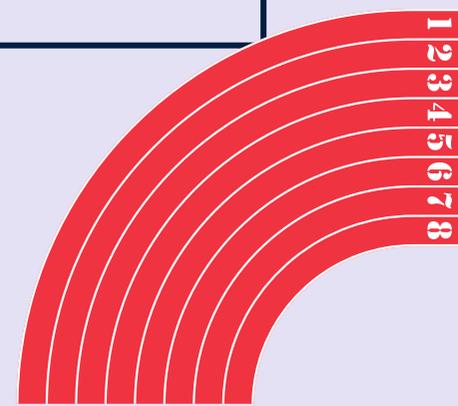


# PREMIERS SECOURS ET SPORTS

## BINGO



<p><b>J'ai fait une formation Premiers secours</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je pratique une activité physique régulière</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je connais le numéro des secours d'urgence</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je reconnais les signes de déshydratation</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je pense à bien m'hydrater pendant l'exercice</b></p> <p>.....</p>
<p><b>J'ai déjà porté secours à une personne</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je reconnais les signes de fatigue musculaire</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je suis capable de reconnaître les symptômes d'un arrêt cardiaque</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je suis volontaire auprès de ma société nationale</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je sais appeler les secours en cas d'accident</b></p> <p>.....</p>
<p><b>J'évalue les dangers potentiels sur un terrain de jeu avant une activité sportive</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je connais la position à adopter en cas de suspicion de blessure à la colonne vertébrale</b></p> <p>.....</p>		<p><b>J'utilise un équipement de protection adéquat à la pratique de mon sport</b></p> <p>.....</p>	<p><b>J'évite l'exposition excessive au soleil lorsque je fais du sport</b></p> <p>.....</p>
<p><b>Je réalise des étirements avant l'exercice</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je sais utiliser un défibrillateur</b></p> <p>.....</p>	<p><b>J'ai un kit de premiers secours</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je sais assister un sportif en cas de malaise</b></p> <p>.....</p>	<p><b>Je sais mettre en position latérale de sécurité</b></p> <p>.....</p>



# PREMIERS SECOURS ET SPORTS

## LES RÈGLES DU BINGO :

### Bienvenue au Bingo des Premiers Secours et du Sport !

Vous êtes invités à participer à une activité ludique visant à explorer **le lien entre les premiers secours et le sport**. Le but est de remplir un maximum de cases sur votre grille de bingo en marquant les noms des autres participants dans les cases correspondant aux activités qu'ils ont déjà réalisées ou font régulièrement. Ce jeu doit se jouer avec au moins 10 personnes.

**Matériel Nécessaire:** Vous aurez besoin pour chaque joueur/joueuse d'une feuille de bingo imprimée et d'un stylo ou crayon pour écrire dans les cases.

#### Déroulement du Jeu:

- Chaque joueur et joueuse reçoit sa propre feuille de bingo contenant des éléments liés aux premiers secours et au sport.
- Parcourez votre grille de bingo et discutez avec les autres joueurs et joueuses pour échanger vos expériences et vos connaissances sur les liens entre les premiers secours et le sport.
- Ecrivez le nom des autres joueurs dans les cases correspondant aux activités ou pratiques qu'ils ont déjà accomplies ou qu'ils effectuent régulièrement.
- Le joueur qui a rempli le maximum nombre de cases avec des noms sur sa carte est le gagnant. Le jeu doit se faire dans 3 minutes.
- N'oubliez pas de conserver votre grille complétée après la journée mondiale des premiers secours pour continuer à adapter vos habitudes sportives en prenant en compte les recommandations en termes de premiers secours et pour assurer votre sécurité et celle des autres.

