



ÉTAPE 1 — PREMIERS SOINS ET GESTION DU RISQUE

Veillez noter qu'il n'est pas possible d'enregistrer ce formulaire dans le navigateur Web. Vous devez télécharger ce PDF dans votre ordinateur avant de le remplir. Une fois rempli, sauvegardez le formulaire pour le réviser avec votre évaluateur et votre équipe lors de la prochaine rencontre.

Partie B : Évaluation des éléments 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 et 27 — premiers soins et gestion du risque

Nom du participant	
Nom de l'équipe	

1. Quelle est la première chose à faire lorsque nous sommes perdus en forêt ?

- Paniquer et hyper ventiler
- Appeler ses parents
- S'arrêter
- Continuer d'avancer

2. Que signifie la lettre « O » dans l'acronyme S.T.O.P ?

- Orientation
- Organisation
- Observation

3. Il est important de prévoir un moyen de communication en cas d'urgence.

- Vrai
- Faux

4. Quelle est la meilleure méthode pour éviter les dangers lors d'un orage ?

- La prévention
- Rester dans le sentier
- Colette qui nous informe sur la météo sur le réseau de TVA
- Aucune de ces réponses

5. Laquelle de ces actions devez-vous éviter lors d'un orage ?

- Quitter le milieu à risque
- Trouver un abri
- Se cacher sous une corniche
- Se mettre en position de sécurité

6. En montagne, de combien de mètres devez-vous descendre par rapport au sommet pour vous protéger des éclairs ?

- Il n'y a aucun risque
- 30 m
- 45 m
- 50 m

7. La trousse de secours doit contenir le plus de matériel possible.

- Vrai
- Faux

8. Que signifie l'acronyme R.I.C.E lors du traitement d'une entorse ?

- 2 tasses de riz pour 4 tasses d'eau
- Rire, illusion, contrôle et équipe
- Repos, Ice (glaçage), Compression et Élévation
- Aucune de ces réponses

9. Il n'est pas nécessaire de mettre une serviette entre la glace et la peau lors du traitement d'une entorse.

- Vrai
- Faux

10. De quelle façon pouvez-vous prévenir les ampoules ? (Sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent.)

- Garder les pieds au sec
- Porter des bas de laine
- Garder les pieds propres
- Agir rapidement lorsqu'on sent un point de frottement

11. Pour retirer une tique, il faut la brûler.

- Vrai
- Faux

12. Quelle est la première question que nous devons nous poser avant de traverser une rivière sur notre chemin ?

- Où sont les canots ?
- Qui sait nager ?
- Avons-nous besoin de la traverser ?
- Toutes ces réponses

13. Quels éléments devez-vous prendre en considération avant de traverser une rivière ?

- La profondeur de l'eau
- La crue des eaux
- La couleur et la clarté de l'eau
- La vitesse du courant
- Toutes ces réponses

14. De quelle couleur est une glace solide qui a un faible risque de se briser ?

- Bleue pâle
- Blanche opaque
- Grise
- Noire

15. Quelle est l'épaisseur minimale de la glace pour pratiquer un sport d'équipe ?

- 20 cm
- 25 cm
- 50 cm
- 1 m

