

Délais d'arrêt temporaire et de reprise progressive de la pratique

(En fonction des populations et des âges)

| Licencié hors structure PPF | | | | Licencié en structure PPF | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|--|---|-----------------|---------------------|--|
| <20 ans | | >20 ans | | <20 ans | | >20 ans | | |
| Choc | | Choc | | Choc | | Choc | | |
| J0 | | | | | | | | |
| J1 | Repos strict 48h | | Repos strict 48h | | Repos strict 48h | | Repos strict 48h | |
| J2 | | | | | | | | |
| J3 | Examen Médical* | | Examen Médical* | Examen Médical* | | Examen Médical* | | |
| J4 | Repos complet 14j | | Repos complet 3j | Repos complet entre 8 et 14j en fonction du bilan intermédiaire effectué à J11 | | PRJJ** 5j | PRJJ** 5j | |
| J5 | | | | | | | | |
| J6 | | | | | | | | |
| J7 | | | PRJJ** 5j | | | | | |
| J8 | | | | | | | | |
| J9 | | Bilan de reprise activité* | | | Bilan de reprise activité* | | | |
| J10 | | | | | | | | |
| J11 | | | | Bilan intermédiaire* (réalisé par un médecin de la structure du PPF) | | | | |
| J12 | | | | | Pratique sportive progressive sans contact 6j (en fonction du bilan intermédiaire) | | | |
| J13 | | | | | | | | |
| J14 | | | | | | | | |
| J15 | | | | | | | | |
| J16 | | | | | | | | |
| J17 | | | | | | | | |
| J18 | | | | | | | | |
| J19 | | PRJJ** 5j | | | | PRJJ** 5j | | |
| J20 | | | | | | | | |
| J21 | | | | | | | | |
| J22 | Bilan de reprise activité* | | | Bilan de reprise activité* | | | | |

* la date de l'examen ou du bilan médical doit tenir compte des 48h de repos strict et des jours de repos complet. Ces délais doivent être dépassés.

** PRJJ : Protocole de Reprise progressive de la pratique Judo Jujitsu