



## PROTOCOLE DE REPRISE JUDO/JUJITSU ET NE WAZA

Devant toute commotion cérébrale

**REPOS STRICT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE** (pas de bruit, pas de lumière vive, pas d'écran, pas de lecture, aucun effort physique...), aucun stimulus (si persistance des symptômes à J11 voir un médecin spécialisé).

- Avant 20 ans arrêt pendant 3 semaines,
- Après 20 ans reprise en fonction de l'avis médical (pour le sportif amateur pas avant 10 jours, pour compétiteur de haut niveau pas de reprise avant 7 jours)

Après accord médical, débiter le protocole

**L'athlète commotionné ne pourra être que TORI pendant les 3 premières phases de reprise décrites ci-dessous :**

PHASES 24 H	EFFORTS ET TRAVAIL TECHNIQUE AUTORISÉS	OBJECTIFS
<b>1</b> Tori	Marche, vélo (70% fcm <sub>ax</sub> ), natation, footing lent (pas de vitesse) et courte durée, pas de musculation	Augmenter la FC
<b>2</b> Tori	<b>Travail technique simple à 50% d'intensité</b> <b>Judo :</b> avec Tendo ku renshu, uchi komi (un mouvement unique pas d'enchaînement), <b>Jujitsu :</b> kakari geiko d'atemi (travail de touche, répétition d'un coup, pas d'impact), <b>Ne waza :</b> travail technique sans opposition et déplacement au sol	Ajouter mouvements spécifiques
<b>3</b> Tori	<b>Travail technique avec enchaînement basique à 80% d'intensité,</b> <b>Jujitsu :</b> enchaînement (avec au maximum une frappe et une projection à suivre) en tant que Tori, pas d'enchaînement complexe, travail avec PAO, <b>Judo :</b> enchaînement technique en uchi-komi, nage-komi en tant que Tori (pas de chute), <b>Ne Waza :</b> travail technique et travail à deux sans opposition Début de reprise progressive de la musculation (60% de la RM)	Entraînement TORI sans chute avec avec un travail de coordination

### EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES,

le sportif peut passer en phase 4 en reprenant un rôle de TORI et de UKE

<b>4</b> (48h)Tori + Uke	<b>J1-</b> Projection autorisée, rôle Uke possible, travail de chute seul puis uchi komi avec chute puis yaku soku geiko puis nage komi <b>Ne waza :</b> travail d'amenée au sol et d'opposition, <b>Jujitsu :</b> liaison debout sol, et enchaînement <b>J2 -</b> si asymptomatique : randori à thème, combat	Évaluer techniquement le combattant et travail de réassurance
<b>5</b>	<b>Retour autorisé à la compétition après avis médical final</b>	

**À CHAQUE ÉTAPE SI L'ATHLÈTE A DES NOUVEAUX SYMPTÔMES** (céphalées, vertiges, flou visuel...)

- Repos jusqu'à leur disparition, puis reprise à l'étape antérieure (disparition des symptômes sans aucune thérapeutique associée)
- Prévenir le médecin assurant votre suivi