



# Directive Technique Nationale

## Protocole Commotion Cérébrale

Applicable aux licenciés (sportif en structures du PPF)

**LICENCIE (<20 ans)**

(référence date de naissance)

**1. J0 = JOUR DU TRAUMATISME** ayant engendré l'arrêt de la compétition ou de l'entraînement suite à une suspicion avérée de commotion cérébrale.

Tous les délais seront calculés en prenant J0 comme référence.

**2. DECLARATION INFORMATIQUE DE LA SUSPICION DE COMMOTION CEREBRALE**

Ce dispositif de déclaration informatique est en cours de construction. Il sera opérationnel en cours de saison.

**3. REPOS STRICT** (physique et intellectuel) : **48h**

**4. EXAMEN MEDICAL**

Cet examen est à réaliser 48h après le traumatisme auprès du médecin de la structure du PPF ou d'un autre médecin de la base des médecins référents de la Fédération\*.

Néanmoins, si une aggravation des symptômes apparaît dans ce délai, il est nécessaire de consulter rapidement le médecin traitant ou d'appeler le 15 pour avis médical.

Le licencié se présente à la consultation avec la **fiche de surveillance des 48h** qui lui aura été donnée lors de la compétition ou de l'entraînement où s'est produit le traumatisme. Cette fiche est également téléchargeable sur le site fédéral :

(<https://www.ffjudo.com/prevention-et-traitement-des-commotions-cerebrales>)

- Si l'examen médical **lève la suspicion de commotion cérébrale** => Reprise de la pratique.

Le médecin établit un Certificat d'Absence de Contre Indication à la pratique des activités physiques et sportives en général, y compris en compétition (CACI) et effectue le

déverrouillage informatique de l'arrêt temporaire de pratique lié à la commotion cérébrale.

La reprise en compétition est possible dès lors que le déverrouillage informatique est réalisé.

En attendant l'opérationnalité du système de verrouillage/déverrouillage informatique, le CACI devra être présenté par le licencié lors du contrôle des engagements en compétition.

- Si l'examen médical **confirme la commotion cérébrale** => Arrêt complet de l'activité pendant **21 jours**. Ce délai englobe les premières 48h de repos strict.

### 5. BILAN MEDICAL INTERMEDIAIRE : à partir de **J11**

Lors de ce bilan médical, le médecin de la structure du PPF vérifie la disparition des symptômes et se prononce sur l'autorisation ou non d'une pratique sportive progressive sans contact dès le 11ème jour.

**6. PROTOCOLE DE REPRISE PROGRESSIVE DU JUDO JUJITSU (PRJJ) :** à partir de **J17** si aucun symptôme n'est réapparu suite au démarrage à J11 de la pratique sportive sans contact. Ce Protocole de Reprise progressive du Judo Jujitsu dure 5 jours. Il est consultable sur le site Fédéral (<https://www.ffjudo.com/prevention-et-traitement-des-commotions-cerebrales>)

**7. BILAN MEDICAL DE REPRISE :** à partir de **J22** (après avoir terminé le protocole de reprise).

Lors de ce bilan médical, le médecin de la structure du PPF vérifie la non réapparition des symptômes lors du Protocole de Reprise progressive du Judo Jujitsu (PRJJ).

- Si le bilan médical **donne satisfaction** => Reprise de la pratique.

Le médecin de la structure du PPF établit un Certificat d'Absence de Contre Indication à la pratique des activités physiques et sportives en général, y compris en compétition (CACI) et effectue le déverrouillage informatique de l'arrêt temporaire de pratique lié à la commotion cérébrale.

La reprise en compétition est possible dès lors que le déverrouillage informatique est réalisé.

En attendant l'opérationnalité du système de verrouillage/déverrouillage informatique, le CACI devra être envoyé par Email à l'adresse suivante : [alain.frey@ffjudo.com](mailto:alain.frey@ffjudo.com)

## RECIDIVES

- **1ère récurrence :** à nouveau 3 semaines d'arrêt / **2ème récurrence :** 3 mois d'arrêt

\*La base des médecins référents de la Fédération, autorisés à effectuer le déverrouillage informatique, est consultable sur le site Fédéral : <https://www.ffjudo.com/prevention-et-traitement-des-commotions-cerebrales>