

REGLES FEDERALES FFR EN SECTEUR AMATEUR POUR UN JOUEUR COMMOTIONNE	
JOUEUR DE 19 ANS ET PLUS (référence date de naissance)	
	1^{ère} commotion cérébrale dans les 12 derniers mois
Arrêt de l'activité RUGBY COMPETITION (= blocage licence)	10 JOURS minimum, (pas de requalification possible avant d'avoir laissé passé un week-end)
Durée effective d'arrêt du sport avec contact	Les 10 jours d'arrêt de compétition correspondent à 10 jours d'arrêt de l'activité sportive avec contact (y compris à l'entraînement)**
Protocole de reprise du Rugby	<p>1/ 48 heures de repos complet (physique).</p> <p>2/ A partir de J3** et si disparition des symptômes de commotion cérébrale, reprise progressive de l'activité physique sans contact (protocole PRJ* : si réapparition des symptômes, arrêt du pallier en cours et nouvel essai 24h après).</p> <p>3/ lorsque le joueur est parvenu au pallier 4 du PRJ* sans réapparition des symptômes : Avis médical obligatoire (généraliste ou médecin du sport). Objectif = vérification de la récupération de la commotion. Si celle-ci est constatée, le médecin délivre un certificat de non contre-indication à la reprise du rugby en compétition.</p> <p><u>NB</u> : Le médecin consulté doit donc :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérifier la disparition des symptômes initiaux de la commotion - Vérifier la non ré-apparition des symptômes à l'effort (au cours des palliers du PRJ*) - Vérifier que le reste de l'examen médical est normal. - Valider la possibilité de reprise du rugby avec contact à l'entraînement (= pallier 5 du PRJ*), à partir de J10 post-commotion. <p>4/ Reprise du rugby <u>avec contact</u> est donc possible si et seulement si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disparition totale de symptômes de commotion et non réapparition à l'effort lors des paliers du PRJ* - Joueur au-delà de J10** - Présentation d'un certificat de non contre-indication à la reprise du rugby en compétition <p><u>NB</u> : La reprise du rugby en match après une première commotion ne peut donc pas se faire le week-end suivant mais celui d'après.</p>
Suivi médical	<ul style="list-style-type: none"> - Consultation médicale obligatoire pour délivrance du certificat médical de non contre-indication à la reprise de l'activité rugby en compétition. - Durant la 1^{ère} semaine : Informer le joueur et sa famille de consulter immédiatement le médecin ou un service d'urgences si aggravation des symptômes entre la commotion et l'avis médical prévu. - Au-delà de 10 jours : Si persistance des symptômes, prendre un avis médical.

	REGLES FEDERALES FFR EN SECTEUR AMATEUR POUR UN JOUEUR COMMOTIONNE
	JOUEUR DE 19 ANS ET PLUS (référence date de naissance)
	2ème commotion cérébrale dans les 12 derniers mois
Arrêt de l'activité RUGBY COMPETITION (= blocage licence)	21 JOURS minimum (pas de requalification possible avant le 22ème jour post-commotion)
Durée effective d'arrêt du sport avec contact	Les 21 jours d'arrêt de compétition correspondent à 21 jours d'arrêt de l'activité sportive avec contact (y compris à l'entraînement)**
Protocole de reprise du Rugby	<p>1/ Une semaine de repos complet (physique).</p> <p>2/ A partir de J8** et si disparition des symptômes de commotion cérébrale, reprise progressive de l'activité physique sans contact (protocole PRJ* : si réapparition des symptômes, arrêt du pallier en cours et nouvel essai 24h après).</p> <p>3/ Lorsque le joueur est parvenu au pallier 4 du PRJ sans réapparition de symptômes : Avis médical obligatoire (Généraliste ou médecin du sport). Objectif = vérification de la récupération de la commotion. Si celle-ci est constatée, le médecin délivre un certificat de non contre-indication à la reprise du rugby en compétition.</p> <p>NB : Le médecin consulté doit donc :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vérifier la disparition des symptômes initiaux de la commotion - Vérifier la non ré-apparition des symptômes à l'effort (au cours des palliers du PRJ*) - Vérifier que le reste de l'examen médical est normal. - Valider la possibilité de reprise du rugby avec contact à l'entraînement (= pallier 5 du PRJ*), à partir de J22 post-commotion. <p>4/ Reprise du rugby <u>en compétition</u> est donc possible si et seulement si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disparition totale de symptômes de commotion et non réapparition à l'effort lors des paliers du PRJ* - Jouer au-delà de J21 - Présentation d'un certificat de non contre-indication à la reprise du rugby en compétition. <p>NB : La répétition des commotions impose ce délai de 21 jours sans reprise de la compétition, quelle que soit la gravité des commotions. Donc au mieux match le 4ème week-end après la commotion.</p>
Suivi médical	<ul style="list-style-type: none"> - Consultation médicale obligatoire pour délivrance du certificat médical de non contre indication à la reprise de l'activité rugby en compétition. - Durant la 1ère semaine : Informer le joueur et sa famille de consulter immédiatement le médecin ou un service d'urgences si aggravation des symptômes entre la commotion et l'avis médical prévu. - Au-delà de 10 jours : Si persistance des symptômes, prendre un avis médical.

	REGLES FEDERALES FFR EN SECTEUR AMATEUR POUR UN JOUEUR COMMOTIONNE
	JOUEUR DE 19 ANS ET PLUS (référence date de naissance)
	3ème commotion cérébrale dans les 12 derniers mois :
Arrêt de l'activité RUGBY COMPETITION (= blocage licence)	90 JOURS (pas de requalification possible avant le 91ème jour post-commotion)
Durée effective d'arrêt du sport avec contact	Les 90 jours d'arrêt de compétition correspondent à 90 jours d'arrêt de l'activité sportive avec contact (y compris à l'entraînement)**
Protocole de reprise du Rugby	<p>1/ Une semaine de repos complet (physique)</p> <p>2/ A partir de J8 et si disparition des symptômes de commotion cérébrale, reprise progressive de l'activité physique sans contact (protocole PRJ : si réapparition des symptômes, arrêt du pallier en cours et nouvel essai 24h après).</p> <p>3/ Lorsque le joueur est au pallier 4 du PRJ* sans ré-apparition des symptômes: Avis spécialisé avant de reprendre l'activité rugby sans contact.</p>
Suivi médical	<ul style="list-style-type: none"> - Consultation obligatoire non urgente auprès d'un médecin spécialiste en commotion cérébrale pour délivrance du certificat médical de non contre indication à la reprise de l'activité rugby en compétition. - Durant la 1ère semaine : Informer le joueur et sa famille de consulter immédiatement le médecin ou un service d'urgences si aggravation des symptômes entre la commotion et l'avis médical prévu. - Au-delà de 10 jours : Si persistance des symptômes, prendre un avis médical.
	Le présent document est à votre disposition sur le site de la FFR.
	La licence est bloquée dès la saisie du CARTON BLEU sur OVAL-E 2 par l'arbitre.
	Le déblocage de la licence se fera par la commission médicale de la Ligue Régionale après dépôt par le joueur du certificat médical de non contre indication à la pratique du rugby en compétition auprès de la commission médicale de la Ligue Régionale.
	*PRJ : Protocole de Retour au Jeu (Cf annexe)
	**Tous les délais sont calculés en prenant comme point de départ J0 = jour de la commotion