



PROGRAMME DE REPRISE DU JEU

Commotion cérébrale



En toute hypothèse, à compter du lendemain de la rencontre, le joueur doit **obligatoirement** suivre le RPDJ, selon son âge :

Phase de réhabilitation <i>Le joueur/la joueuse ne peut passer à la phase suivante que s'il/elle n'a plus de symptômes</i>		MOINS DE 19 ANS	PLUS DE 19 ANS
PHASE 1	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptôme	Minimum 24h	Minimum 24h
PHASE 2	Exercices aérobics légers : activités guidées par les symptômes d'intensité faible à modérée comme le jogging léger, la natation ou le vélo d'appartement	Minimum 24h	Minimum 24h
PHASE 3	Exercices spécifiques : exercices de course, activités sans risque d'impact à la tête	Minimum 24h	Minimum 24h

Le joueur ou la joueuse ne peut pas débiter la phase 4 s'il/elle n'a pas repris l'école ou le travail

PHASE 4	Entraînement SANS contact : progression vers des exercices d'entraînement plus complexes, par exemple passer/attraper le ballon, des exercices de résistances progressifs peuvent commencer	Minimum 24h	Minimum 24h
PHASE 5	Entraînement AVEC contact complet : après autorisation médicale	18^{ème} jour	11^{ème} jour
PHASE 6	RETOUR AU JEU	Minimum 24h	Minimum 24h

En résumé : (**J0** = jour de la commotion / **J1** = lendemain de la commotion)

	MOINS DE 19 ANS	PLUS DE 19 ANS
Le joueur ou la joueuse recommence l'entraînement SANS contact (si aucun symptôme) à partir du	4^{ème} jour	4^{ème} jour
Le joueur ou la joueuse recommence l'entraînement AVEC contact (si aucun symptôme et après avis médical) à partir du	18^{ème} jour	11^{ème} jour
S'il/elle n'a pas présenté de commotion dans les 12 derniers mois , le(la) joueur(se) reprend le jeu à partir du	23^{ème} jour	21^{ème} jour*
S'il/elle a présenté 1 commotion dans les 12 derniers mois , le(la) joueur (se) reprend à partir du	42^{ème} jour	21^{ème} jour
S'il/elle a présenté 2 commotions dans les 12 derniers mois , le(la) joueur(se) reprend à partir du	180^{ème} jour	90^{ème} jour

*** : dans les compétitions de division Nationale et Elite 1 féminine**, le (la) joueur(se) pourra reprendre le jeu à compter du 12^{ème} jour sous réserve que :

- ✓ Un médecin disposant du niveau 2 du cours « Soins immédiats au rugby » (ICIR) de World Rugby soit présent le jour de la rencontre (sur le banc de touche de l'une des deux équipes ou en qualité de médecin de match),
- ✓ Le(la) joueur(se) ait consulté un médecin spécialiste de la commotion cérébrale (liste des spécialistes par région : <https://www.ffr.fr/medical>) pour éliminer tous les signes persistants de commotion.