

## 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*	
J10								
J11		Bilan de reprise activité*						
J12				Bilan intermédiaire* (réalisé par un médecin de la structure du PPF)				
J13					Pratique sportive progressive sans contact 6j (en fonction du bilan intermédiaire)			
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