



Directive Technique Nationale

Protocole Commotion Cérébrale

Applicable aux licenciés (hors 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 rapidement à l'issue des 48h de repos strict (à J3 et jusqu'à J5). 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.
Demander au médecin un Certificat d'Absence de Contre Indication à la pratique des activités physiques et sportives en général, y compris en compétition (CACI) qui doit être envoyé à un médecin référent de la Fédération* pour 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 **10 jours**. Ce délai englobe les premières 48h de repos strict.

5. PROTOCOLE DE REPRISE PROGRESSIVE DU JUDO JUJITSU (PRJJ) : à partir de **J6** si l'ensemble des symptômes ont disparu.

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>)

6. BILAN MEDICAL DE REPRISE : à partir de **J11** (après avoir terminé le protocole de reprise). Lors de ce bilan médical, le médecin vérifie la disparition des symptômes et 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.

Demander au médecin un Certificat d'Absence de Contre Indication à la pratique des activités physiques et sportives en général, y compris en compétition (CACI) qui doit être envoyé à un médecin référent de la Fédération* pour 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.

RECIDIVES

- **si récurrence dans l'année** : à nouveau 3 semaines d'arrêt
- **si 2ème récurrence (3CC) dans l'année** : 6 semaines et avis spécialisé

*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>