

COMMOTION CÉRÉBRALE
Programme de Reprise Du Jeu (RPDJ)

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 coup d'œil :

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