

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		MOINS DE 19 ANS	PLUS DE 19 ANS
<i>Le joueur/la joueuse ne peut passer à la phase suivante que s'il/elle n'a plus de symptômes</i>		<i>Période minimale</i>	
PHASE 1	Repos mental et physique	24h	24h
PHASE 2	Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptôme	13 jours	6 jours
PHASE 3	Exercices aérobics légers : activités guidées par les symptômes d'intensité faible à modérée comme le jogging léger, la natation ou le vélo d'appartement	24h	24h
PHASE 4	Exercices spécifiques : exercices de course, activités sans risque d'impact à la tête	24h	24h

Le joueur ou la joueuse ne peut pas débuter la phase 5 s'il/elle n'a pas repris l'école ou le travail

PHASE 5	Entraînement SANS contact : progression vers des exercices d'entraînement plus complexes, par exemple passer/attraper le ballon, des exercices de résistances progressifs peuvent commencer	24h	24h
PHASE 6	Entraînement AVEC contact complet : après autorisation médicale	24h	24h
PHASE 7	RETOUR AU JEU	24H	24H

En coup d'œil :

	MOINS DE 19 ANS	PLUS DE 19 ANS
Le joueur ou la joueuse recommence l'entraînement SANS contact au plus tôt le	17^{ème} jour	10^{ème} jour
Le joueur ou la joueuse recommence l'entraînement AVEC contact 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