



PROTOCOLE DE REPRISE JUDO/JUJITSU ET NE WAZA

Devant toute commotion cérébrale

REPOS STRICT PHYSIQUE ET PSYCHIQUE (pas de bruit, pas de lumière vive, pas d'écran, pas de lecture, aucun effort physique...), aucun stimulus (si persistance des symptômes à J11 voir un médecin spécialisé).

- Avant 20 ans arrêt pendant 3 semaines,
- Après 20 ans reprise en fonction de l'avis médical (pour le sportif amateur pas avant 10 jours, pour compétiteur de haut niveau pas de reprise avant 7 jours)

Après accord médical, débiter le protocole

L'athlète commotionné ne pourra être que TORI pendant les 3 premières phases de reprise décrites ci-dessous :

PHASES 24 H	EFFORTS ET TRAVAIL TECHNIQUE AUTORISÉS	OBJECTIFS
1 Tori	Marche, vélo (70% fcm _{ax}), natation, footing lent (pas de vitesse) et courte durée, pas de musculation	Augmenter la FC
2 Tori	Travail technique simple à 50% d'intensité Judo : avec Tendo ku renshu, uchi komi (un mouvement unique pas d'enchaînement), Jujitsu : kakari geiko d'atemi (travail de touche, répétition d'un coup, pas d'impact), Ne waza : travail technique sans opposition et déplacement au sol	Ajouter mouvements spécifiques
3 Tori	Travail technique avec enchaînement basique à 80% d'intensité, Jujitsu : enchaînement (avec au maximum une frappe et une projection à suivre) en tant que Tori, pas d'enchaînement complexe, travail avec PAO, Judo : enchaînement technique en uchi-komi, nage-komi en tant que Tori (pas de chute), Ne Waza : travail technique et travail à deux sans opposition Début de reprise progressive de la musculation (60% de la RM)	Entraînement TORI sans chute avec avec un travail de coordination

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES,

le sportif peut passer en phase 4 en reprenant un rôle de TORI et de UKE

4 (48h)Tori + Uke	J1- Projection autorisée, rôle Uke possible, travail de chute seul puis uchi komi avec chute puis yaku soku geiko puis nage komi Ne waza : travail d'amenée au sol et d'opposition, Jujitsu : liaison debout sol, et enchaînement J2 - si asymptomatique : randori à thème, combat	Évaluer techniquement le combattant et travail de réassurance
5	Retour autorisé à la compétition après avis médical final	

À CHAQUE ÉTAPE SI L'ATHLÈTE A DES NOUVEAUX SYMPTÔMES (céphalées, vertiges, flou visuel...)

- Repos jusqu'à leur disparition, puis reprise à l'étape antérieure (disparition des symptômes sans aucune thérapeutique associée)
- Prévenir le médecin assurant votre suivi