



CARTON BLEU (saison sportive 2022/2023)

Programme de reprise progressive du jeu selon protocole WORLD RUGBY

1. Protocole de REPRISE PROGRESSIVE DU JEU (RPJ) WORLD RUGBY

Le protocole de reprise progressive du jeu (RPJ) est un programme d'exercices progressif qui permet au sportif de reprendre doucement le sport. Avant de le commencer, le joueur doit avoir respecté la période de repos physique obligatoire, être asymptomatique et ne plus suivre de traitement et/ou prendre de médicaments susceptibles de modifier ou de masquer les symptômes de la commotion, par exemple cachets contre les maux de tête ou pour le sommeil.

Si un joueur présentait déjà des symptômes avant la blessure à la tête ayant entraîné la commotion ou la suspicion de commotion, ces symptômes doivent être revenus à leur niveau pré-commotion avant de commencer la RPJ. Toutefois, dans ces circonstances, des précautions supplémentaires doivent être prises et il est recommandé que le joueur consulte spécifiquement un médecin par rapport à ces symptômes pré-existants.

Le protocole RPJ doit au minimum être conforme au protocole RPJ de World Rugby ci-dessous. Le protocole RPJ de World Rugby reflète le protocole RPDJ du consensus international sur les commotions cérébrales de Zurich, composé de six niveaux distincts :

- Le premier niveau correspond à la période de repos recommandée.
- Les quatre niveaux suivants reposent sur des activités restreintes d'entraînement.
- Le niveau 6 correspond à la reprise du

World Rugby exige que chaque niveau de la RPJ dure au minimum 24 heures. La durée des niveaux de la RPJ peut être augmentée par les Fédérations membres à leur convenance.

Il est important que tous les symptômes liés à la commotion ou à la suspicion de commotion soient résolus avant de commencer un protocole RPJ. Le joueur peut commencer un protocole RPJ ou passer au niveau suivant uniquement **si aucun symptôme de commotion n'apparaît** lors de l'étape en cours, aussi bien pendant les périodes de repos que pendant les périodes d'efforts.

World Rugby recommande vivement que le joueur consulte un médecin ou un professionnel de santé agréé afin de confirmer son aptitude à reprendre les exercices de contact avant de commencer le niveau 5.

2. Tableau du protocole RPJ

Durée minimum de chaque étape de 24H.

S'assurer de l'absence complète de tout symptôme ou gêne avant de passer au palier suivant.

La survenue de symptômes en cours ou au décours d'un palier impose à nouveau un repos de 24H avant de reprendre au palier précédent.

CHAQUE ÉTAPE EST UN MINIMUM DE 24 HEURES

Étapes	Phase de réadaptation	Exercices autorisés	Objectif (à chaque étape)
1.	Période de repos minimum. (Activité limitée (en fonction des symptômes)).	Repos physique et cognitif complet sans symptômes. (Activités quotidiennes ne devant pas engendrer de symptômes).	Récupération. (La reprise des activités scolaires ou du travail ne doit être considérée qu'en l'absence de symptôme (au moindre doute, consulter votre médecin traitant)).
2.	Exercices aérobics modérés. (Exercices aérobic légers).	Jogging lent pendant 10 à 15 minutes, natation ou vélo stationnaire à allure faible à modérée. Entraînement sans résistance. Asymptomatique pendant 24 heures complètes. (Marche ou vélo stationnaire à allure faible à modérée sans résistance).	Augmentation de la fréquence cardiaque. (Augmentation du rythme cardiaque).
3.	Exercices spécifiques au sport.	Courses. Exercices sans contact.	Ajout de mouvements.
4.	Entraînement sans contact	Progression vers des exercices plus complexes, par exemple les passes. Possibilité de commencer un entraînement progressif de résistance. ((Progression vers des exercices plus complexes (passes...)). Début d'entraînement (combinaisons de jeu) exercices en résistance et musculation)).	Exercice physique, coordination et charge cognitive.
5.	Pratique avec contact	Entraînement normal. (Après autorisation (processus CARTON BLEU), participation à un entraînement normal).	Reprise de confiance et évaluation des capacités fonctionnelles par le personnel d'entraînement. (Restauration de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par un personnel d'encadrement).
6.	Reprise du jeu.	Joueur réadapté. (Retour à la compétition).	Récupération totale.

Il est vivement recommandé, dans tous les cas de commotion ou de suspicion de commotion, que le joueur consulte un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur la reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.
