

# Commotions cérébrales dans le sport : dépister, évaluer, accompagner la reprise

Table ronde - débat

CREPS - 2 avenue Charles Flahault, Montpellier

GPS : CREPS - 2 avenue Charles Flahault, Montpellier

Le 12 mars 2026 | 19h à 20h30

Les traumatismes cérébraux (TC) légers (perte de connaissance ou confusion initiale de courte durée), représentent 80% des TC, soit plus de 150 000 cas par an en France. Les connaissances sur leur mécanisme physiopathologique s'améliorent. Dans le sport, ces TC légers, ou commotions cérébrales, peuvent perturber la poursuite du sport, mais aussi celle des autres activités, et générer parfois des conséquences à moyen ou long terme, notamment quand les commotions se répètent. Les méthodes de dépistage sur le terrain et d'évaluation précoce seront présentées lors de cette table ronde, ainsi que les perspectives de recherche pour mieux prédire le risque de troubles prolongés. La diffusion des bonnes pratiques de dépistage et de prévention des commotions et l'harmonisation des protocoles au sein des fédérations de sport est essentielle. Les traitements et les stratégies de retour aux activités se précisent, avec un accent sur l'activité physique, l'alimentation, le rythme de vie. L'enjeu est de favoriser la récupération, d'éviter de nouvelles blessures. Plutôt que le repos complet, on conseille une reprise précoce de l'activité physique globale (« stop cocooning »). On évite l'écueil inverse (« tout va bien, allez-y »), en adaptant la reprise du sport selon l'évolution clinique. Les patients peuvent nécessiter des traitements variés, rééducations, accompagnements psychologiques, etc... L'organisation des soins est donc un défi : beaucoup de personnes concernées, une évolution variable entre la récupération rapide ou les difficultés prolongées, des filières de soins non systématiques, et une connaissance incomplète des enjeux et des ressources chez les professionnels. Les réseaux



et dynamiques d'amélioration des parcours de soins seront présentés.

## Orateur(s)

Claire Jourdan, Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation, Praticienne Hospitalière, CHU Montpellier  
Marc Julia, Médecin du Sport, Praticien Hospitalier, CHU Montpellier et CH de Perpignan  
Yannick Guezennec, Médecin - Perpignan  
Jean-Christophe Aubin, Responsable Département Performance Sportive - CREPS. Animateur

## Admission

gratuit