

Troubles visuels

- En tant que coureur ou observateur, utiliser un code sonore simple et personnalisé pour que l'élève puisse s'approprier les informations.
- Prévoir un sens unique de course (limite les risques).
- Mettre en place un « Coureur-Guide » qui varie les positions de guidage : côte à côte, l'un derrière l'autre, avec un attache poignet.
- Adapter les documents du cahier d'entraînement (type de police, taille, présentation).
- Utiliser éventuellement des lunettes/casquettes pour ne pas être gêné.
- Vérifier que le lieu de pratique ne présente aucun obstacle.

Troubles des apprentissages

- Faire verbaliser les consignes par l'élève, valoriser l'oral
- Utiliser des schémas pour expliquer le dispositif de course.
- Matérialiser la piste avec des zones de couleur et les conserver tout au long de la séquence.
- Mettre en place un tuteur/coach pour l'acquisition des allures de course et la tenue du cahier d'entraînement.
- Transmettre une trame simplifiée pré-renseignée pour produire les séances sur l'ordinateur à la maison.

Préconisations professionnelles Pour favoriser l'accessibilité par des conditions de pratique sécurisantes et bienveillantes en Course en Durée

Liste non exhaustive

Problèmes de dos

- Adapter la « charge de travail totale » selon le profil de l'élève (condition physique).
- Privilégier le travail sur sol souple type pelouse.
- Créer un temps de repos avec « décharge du dos ».
- Proposer des temps dédiés aux exercices de renforcement du dos validés par le médecin de l'élève.
- Privilégier les séquences de marche rapide qui sont moins traumatisantes pour le dos et engendrent plus de dépense énergétique que la course lente.
- Être vigilant sur la qualité des chaussures (amorti, maintien et usure).
- Porter l'attention sur le gainage, la posture et les appuis.

Troubles respiratoires (Asthme)

- En fonction de la préconisation médicale, s'assurer que l'élève ait sur lui son bronchodilatateur, qu'il devra prendre 20 minutes avant la leçon.
- Mettre en place un échauffement doux et progressif.
- Adapter la charge de travail (intensité, durée, nombre de répétition, récupération).
- Faire preuve de plus de vigilance durant les phases d'effort.
- Privilégier une récupération longue après chaque course.
- Utiliser un cardio-fréquence mètre.

Fauteuil

- Vérifier l'existence du système anti-bascule et des sangles.
- Rendre obligatoire le port d'un casque et de gants.
- Réserver un couloir uniquement pour le fauteuil.
- Matérialiser une zone de demi-tour selon le dispositif.
- Prévoir un binôme pour faciliter les déplacements lors des phases de récupération.

Surcharge pondérale

- Adapter la « charge de travail totale » selon le profil de l'élève (condition physique).
- Privilégier le travail sur sol souple type pelouse.
- Privilégier les séquences de marche rapide qui sont moins traumatisantes pour les genoux et qui engendrent plus de dépense énergétique.
- Rester vigilant sur le matériel utilisé pour réaliser ses efforts : qualité des chaussures (amorti, maintien et usure).

Troubles auditifs

- Favoriser la verbalisation des consignes en face à face ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques pour permettre à l'élève de prendre connaissance du contenu de la séance et du dispositif avant le cours (ENT, documents transmis par mail...).

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien

- Adapter la « charge de travail totale » selon le profil de l'élève (condition physique).
- Privilégier le travail sur sol souple type pelouse.
- Privilégier les séquences de marche rapide qui sont moins traumatisantes pour les genoux et qui engendrent plus de dépense énergétique.
- Rester vigilant sur le matériel utilisé pour réaliser ses efforts : qualité des chaussures (amorti, maintien et usure).
- Porter l'attention sur le gainage, la posture et les appuis.
- Avoir une attention particulière sur les mobilisations articulaires (genoux, chevilles) en fin de séance.
- Orienter les élèves vers le thème d'entraînement n°3 en endurance fondamentale.