

Troubles visuels

- Organiser un guidage vocal et/ou physique
- Commencer les enchaînements sans step.
- Matérialiser le step et ses contours : couleurs vives, repères tactiles manuels (barres d'appui, espaliers...), ou pédestres (reliefs sur le step).
- Privilégier des montées de face.
- Agrandir la surface du step.

Troubles des apprentissages

- Faire verbaliser les consignes par l'élève.
- Diminuer la complexité du bloc en privilégiant la répétition.
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur).
- Donner plus de temps, réduire les changements d'orientation, favoriser les pas simples.
- Privilégier les tâches successives à la double tâche.
- Favoriser la démonstration lors de l'apprentissage des enchaînements.

Problèmes de dos

- Privilégier un échauffement progressif sans step.
- Adapter la hauteur du step, l'amplitude des mouvements et le tempo de la musique. Ne pas donner la possibilité de prendre des lests. Rester sur des pas énergétiques, du type : squats, pas sautés, etc.
- Veiller au bon placement vertébral en montée comme en descente.
- Proposer des pas et des enchaînements les moins contraignants pour le dos.

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 le tempo de la musique.
- Faire preuve de plus de vigilance durant les phases d'effort.
- Privilégier une récupération active après chaque bloc.
- Utiliser un cardio-fréquence mètre.

Fauteuil

- Matérialiser un step au sol avec du ruban adhésif.
- Valoriser certains rôles sociaux (conseiller, juge).
- Utiliser un « step handisport » d'une surface supérieure à la largeur d'un fauteuil et trois bords d'attaque biseautés (hauteur 8 à 10 cm).

Phobie scolaire

- Privilégier le travail en atelier.
- Créer des conditions rassurantes : zone de pratique face au mur, partenaire bienveillant ou affinitaire lors d'un travail synchronisé, évaluation à effectif réduit.
- Réaliser un feedback vidéo sur la prestation sans le visage.
- Envisager un travail en distanciel.

Surcharge pondérale / Anorexie

- Protéger les articulations en privilégiant des échauffements sans step (aérobic).
- Adapter la hauteur du step ou l'enlever en fonction des ressentis.
- Etre vigilant sur l'intensité de l'effort : augmenter les temps de récupération et/ou d'effort en limitant le nombre de blocs ou le nombre de temps par bloc (8 à 16 temps au lieu de 32), puis les faire évoluer en fonction des ressentis.
- Eviter les pas complexes.

Troubles auditifs

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant la verbalisation en face à face ou par écrit.
- Privilégier la démonstration et la communication gestuelle.
- Utiliser des outils numériques ou des supports écrits pour illustrer les différents pas, enchaînements et fréquences d'effort.
- Utiliser des outils visuels (tablettes) pour corriger les placements du corps.
- Adapter le niveau et la qualité sonore.

Préconisations professionnelles pour favoriser l'accessibilité par des conditions de pratique sécurisantes et bienveillantes en STEP

Liste non exhaustive

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien

- Protéger les articulations en évitant les chocs, les déplacements latéraux et changements de direction en favorisant l'utilisation du step dans un seul sens.
- Adapter la hauteur du step (ou l'enlever) et les pas afin d'éviter une trop grande amplitude des mouvements (pas d'hyper extension du genou, pas de flexion supérieure à 30° du genou).