

Troubles moteurs

(fauteuil ; hémiplégie, paraplégie, tétraplégie, surcharge pondérale)

Surcharge pondérale :

- Adapter la « charge de travail totale » selon le profil de l'élève (condition physique).
- Privilégier le travail sur sol souple type pelouse.
- Préférer 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).

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.

Troubles psychiques

(anorexie, dépression, névrose, psychose, phobie scolaire)

Phobie scolaire

- Instaurer un climat scolaire favorable (effectif, partenaires choisis ou négociés, adaptation de l'évaluation...).

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

Course en durée

Liste non exhaustive

Troubles mentaux, cognitifs et des apprentissages

(Trisomie 21 : déficience intellectuelle, DYS, QI léger/modéré/important, Troubles du Spectre Autistique)

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-remplie pour produire les séances sur l'ordinateur à la maison.

Pathologies invalidantes

(Osgood Schlatter, problème de dos, syndrome rotulien, troubles respiratoires « asthme, mucoviscidose »)

- Adapter la « charge de travail totale » selon le profil de l'élève (condition physique).
- Privilégier le travail sur sol souple type pelouse.
- 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.
- Préférer les séquences de marche rapide qui sont moins traumatisantes pour les genoux et qui engendrent plus de dépense énergétique.

Osgood-Schlatter / syndrome rotulien :

- 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.

Problèmes de dos :

- 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.

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 et privilégier une récupération longue après chaque course.
- Utiliser un cardio-fréquence mètre.

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

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 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...).