

Troubles moteurs

(fauteuil, hémiparésie, parapésie, tétrapésie, surcharge pondérale)

Surcharge pondérale /

- Utiliser des tapis de gymnastique de réception pour l'aire de combat qui offrent un amorti rassurant.
- Protéger les articulations en privilégiant la lutte au sol, en position quadrupédique, à mi-hauteur en évitant la lutte debout.
- Veiller à l'équilibre du rapport de force (poids et taille).
- Être vigilant sur l'intensité de l'effort : augmenter les temps de récupération et/ou limiter les temps d'action entre et / ou pendant les combats, avec une opposition modérée et raisonnée.

Fauteuil :

- Privilégier l'opposition modérée, raisonnée et adaptée.
- Valoriser certains rôles sociaux (tuteur, conseiller, arbitre, secrétaire,...)
- Valoriser l'arbitrage

Troubles psychiques

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

Phobie scolaire :

- Organiser la situation de combat devant un public très réduit et de confiance : 1 ou 2 arbitres et 1 observateur.
- Créer des conditions rassurantes : choix des partenaires et adversaires par affinité (tout en veillant au rapport de force et à l'écart de poids), gestion du temps, ...

Anorexie :

- Utiliser des tapis de gymnastique de réception pour l'aire de combat qui offrent un amorti rassurant.
- Protéger les articulations en privilégiant la lutte au sol, en position quadrupédique, à mi-hauteur en évitant la lutte debout.
- Veiller à l'équilibre du rapport de force (poids et taille)
- Être vigilant sur l'intensité de l'effort : augmenter les temps de récupération et / ou limiter les temps d'action entre et/ou pendant les combats, avec une opposition modérée et raisonnée.

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.
- Matérialiser l'aire de combat (tapis, marquage).
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur)
- Donner du temps, réduire le nombre de contrôles et donc de saisies, de positions initiales (au sol, quadrupédique, à mi-hauteur, debout).
- Privilégier les tâches successives à la double tâche.
- Favoriser la démonstration pour l'apprentissage des contrôles et formes de corps sur l'adversaire.

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

LUTTE

Liste non exhaustive

Pathologies invalidantes

(osgood schlatter, problème de dos, syndrome rotulien, troubles respiratoires « asthme, mucoviscidose »)

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien :

- Protéger les articulations : utiliser des tapis de gymnastique de réception pour l'aire de combat qui offrent plus d'amorti, éviter les chocs, les déplacements latéraux et changements de direction, limiter l'alternance debout/sol.
- Éviter les mouvements avec hyper extension du genou, flexion supérieure à 30°.

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.
- Privilégier une récupération active après chaque combat.
- Faire preuve de plus de vigilance durant les combats.

Problèmes de dos :

- Privilégier un échauffement progressif de la ceinture scapulaire et du tronc.
- Adapter le rapport de force.
- Veiller au bon placement vertébral en attaque comme en défense.
- Proposer des contrôles, formes de corps et finales les moins contraignants pour le dos (par exemple : une finale latérale), en adaptant si nécessaire l'opposition modérée (avec alternance des rôles).

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels :

- Organiser un guidage vocal.
- Commencer les combats avec une saisie sur le lutteur ou entre les lutteurs.
- Matérialiser l'aire de combat (couleurs vives, repères tactiles).
- Privilégier les combats au sol ou en position quadrupédie.
- Matérialiser les zones de saisie par des couleurs.

Troubles auditifs :

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant la verbalisation des consignes en face à face ou par écrit.
- Privilégier la démonstration et la communication gestuelle.
- Utiliser des outils numériques ou des supports papiers pour illustrer les différents contrôles, formes de corps ou finales.
- Utiliser des outils visuels pour l'arbitrage (drapeaux).