

Troubles moteurs

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

Surcharge pondérale :

- Si possibilité matérielle, privilégier les ateliers avec station horizontale ou inversée. Exemple : presse oblique plutôt que squats debout.
- Adapter le temps de récupération, tout en essayant de sortir de sa zone de confort, et sans rester systématiquement dans la filière endurance (possibilité d'augmenter la charge).
- Privilégier les exercices globaux plutôt que ciblés, pour mobiliser un maximum de groupes musculaires et donc favoriser la dépense énergétique.

Fauteuil :

- Condition sécuritaire : vérifier l'existence du système anti-bascule et des sangles.
- Cibler les zones corporelles valides : tronc et membres supérieurs.
- Privilégier un binôme avec partenaire sans fauteuil.
- Utiliser, dans la mesure des possibilités matérielles de la salle et physiques de l'élève, les appareils avec charge guidée.

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

Musculation

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.
- Multiplier les supports médias : schémas, photos, démonstrations élèves ou professeur...
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur).
- Adapter les paramètres de l'entraînement : charge, répétitions, séries, récupération...

Pathologies invalidantes

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

Osgood-Schlatter / syndrome rotulien :

- Protéger les articulations : éviter les chocs et déplacements latéraux, limiter les postures au sol.
- Eviter les sauts, les mouvements avec hyper extension du genou, la flexion supérieure à 30°.

Problèmes de dos :

- Privilégier le mobile " endurance de force " et donc les charges légères avec beaucoup de répétitions et peu de récupération.
- Systématiser la collaboration du binôme (et de l'enseignant) pour faire respecter les paramètres de sécurité : * Posture (placement et fixation du dos) * Trajet de la charge (vitesse, amplitude, maîtrise) * Respiration et étirements.

Troubles respiratoires (asthme) :

- En fonction de la préconisation médicale, s'assurer que l'élève a sur lui son bronchodilatateur qu'il doit prendre 20 minutes avant la leçon.
- Mettre en place un échauffement doux et progressif.
- Rallonger la durée de la récupération par des phases actives.
- Etre plus vigilant sur les activités intenses et brèves.
- En cas de manipulation de tapis, la poussière stockée dessous peut favoriser l'apparition de crises.

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels :

- Diminuer le niveau sonore du groupe afin de faciliter le guidage vocal.
- Augmenter le temps de prise d'informations, y compris tactiles, autant que nécessaire.
- Renforcer le rôle du coach et du pareur par une implication directement liée à la sécurité du pratiquant.

Troubles auditifs :

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant leur transmission en face à face ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques (vidéo pour illustrer un atelier par exemple).