

Troubles psychiques

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

Phobie scolaire :

- Privilégier le travail en atelier.
- Créer des conditions rassurantes : partenaire bienveillant ou affinitaire lors d'un travail synchronisé, gestion du temps, auto-vidéo sans visage, ...
- Mettre en place une zone de travail rassurante.

Anorexie :

- Protéger les articulations en privilégiant des échauffements sans step (aérobic).
- Adapter la hauteur du step 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.

Préconisations professionnelles pour favoriser
l'accessibilité par
des conditions de pratique sécurisantes et
bienveillantes en
STEP
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.
- Diminuer la complexité du bloc en privilégiant la répétition.
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur)
- Donner plus de temps, réduire les changements d'orientation, privilégier les pas simples.
- Privilégier les tâches successives à la double tâche.
- Favoriser la démonstration lors de l'apprentissage des enchaînements.

Pathologies invalidantes

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

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

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 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).

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels :

- Organiser un guidage vocal et/ou physique.
- Commencer les enchaînements sans step.
- Matérialiser le step et ses contours (couleurs vives, repères tactiles, barres d'appui, espalier).
- Privilégier des montées de face.
- Adapter des repères tactiles au step, ou à proximité.

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 fréquence d'effort.
- Utiliser des outils visuels (tablettes) pour corriger les placements du corps.