

Troubles moteurs

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

Surcharge pondérale :

- Limiter la station debout trop longue, adapter le nombre de tirs.
- Etre vigilant sur l'intensité de l'effort en augmentant les temps de récupération et/ou en limitant les temps d'action.

Fauteuil :

- Condition sécuritaire : vérifier l'existence du système anti-bascule et des sangles.
- Prévoir un partenaire pour ramasser les dards et charger la sarbacane en cas de difficulté motrice des membres supérieurs.
- Favoriser le partenaire d'entraînement expert.
- Utiliser trépied/support de sarbacane en cas de tétraplégie ou de difficulté dans l'utilisation des membres supérieurs.

Troubles psychiques

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

Phobie scolaire :

- Limiter l'effectif de groupe.
- Créer des conditions rassurantes : gestion du temps, de l'espace, des partenaires affinitaires.
- Instaurer un climat scolaire favorable.

Anorexie :

- Limiter la station debout trop longue, adapter le nombre de tirs.
- Etre vigilant sur l'intensité de l'effort en augmentant les temps de récupération et/ou en limitant les temps d'action.

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

Tir à la sarbacane

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, insister sur les règles de sécurité.
- Utiliser des illustrations, des photos, voire une vidéo au ralenti associée aux mots clés écrits pour expliquer l'utilisation et la tenue de la sarbacane (placement des mains sur celle-ci, et du corps en fonction de la position de tir (assise ou debout).
- Matérialiser la cible et l'aire de tir (plots, couleurs de la cible).
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur).
- Favoriser le travail en binôme avec un partenaire expert et bienveillant.
- Privilégier des tâches successives à une double tâche.

Pathologies invalidantes

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

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien :

- Privilégier le tir en position debout.
- Limiter l'alternance assis/debout.

Problèmes de dos :

- Insister sur le placement vertébral et le gainage durant la préparation et au moment du tir.
- Tirer en position assise sur une chaise ou un banc.

Troubles respiratoires (Asthme) :

- En fonction de la préconisation médicale, s'assurer que l'élève ait sur lui son bronchodilatateur.
- Mettre en place un échauffement doux et progressif.
- Adapter la distance de tir en fonction du souffle de l'élève en position assise sur une chaise ou un banc.

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels :

- Organiser un guidage vocal de proximité pour régler l'orientation de la sarbacane par rapport à la cible.
- Augmenter la taille de la cible.
- Réduire la distance de tir.
- Utiliser des couleurs vives sur la cible.

Troubles auditifs :

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant la verbalisation de celles-ci en face à face ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques (des vidéos au ralenti associées à des mots clés), des illustrations, des photos, et une communication gestuelle pour expliquer l'utilisation et la tenue de la sarbacane (placement des mains, du corps) en fonction de la position de tir (assise ou debout).