

Pathologies invalidantes

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

Osgood Schlatter / Syndrome rotulien :

- Protéger les articulations : Travailler du côté valide ou refaire une autre famille dans la séance.
- Eviter les mouvements avec flexion du genou supérieure à 30° (assise sur un gros ballon ou une chaise pour les postures debout).

Problèmes de dos :

- Exiger la « rectitude » vertébrale dans toutes les postures.
- Serrer les fessiers dans les postures d'ouverture du buste ne travailler que les familles compatibles/bénéfiques.
- Insérer un petit ballon ou un tapis roulé dans le bas du dos pour les postures inversées et sous les genoux en relaxation.

Troubles respiratoires (Asthme) :

- Insister sur les temps longs de la respiration.
- Prendre si besoin une inspiration et une expiration pour chaque posture dynamique.

Troubles psychiques

(anorexie, dépression, névrose, psychose, 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

YOGA

Liste non exhaustive

Troubles moteurs

(fauteuil ; paralysie : « hémiplegie, paraplegie, tétraplégie surcharge pondérale)

Fauteuil :

- Vérifier l'existence du système antibascule et des sangles pour instaurer des conditions sécuritaires.
- Privilégier le tutorat et le partenariat (binôme).
- Se servir du fauteuil comme appui dans les équilibres (vérifier la présence des freins).

Surcharge pondérale :

- Utiliser un gros ballon ou une chaise pour les positions debout et un tapis de sol un peu épais pour les positions au sol.

Troubles mentaux, cognitifs et des apprentissages

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

- Faire verbaliser les consignes par l'élève.
- Matérialiser la droite et la gauche par des plots de couleur ou des éléments caractéristiques dans la salle.
- Privilégier le tutorat (aide).
- Numérotter les ressentis sur une échelle de 1 à 5.

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels :

- Organiser un guidage vocal de proximité
- Utiliser une poupée mannequin souple pour faire reconnaître la forme de la posture.

Troubles auditifs :

- S'assurer de la compréhension des consignes en favorisant la verbalisation face à face ou par écrit (ardoise effaçable).
- Utiliser une communication gestuelle.