

## Troubles moteurs

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

### Surcharge pondérale :

- Limiter et/ou adapter la forme et la « charge de travail totale » du WOD (Workout Of the Day) selon le profil de l'élève :
  - \*forme de travail (concentrique, excentrique...)
  - \*nombre de répétitions, durée de travail et de récupération
  - \*charges ; poids du corps / limiter les charges additionnelles
  - \*niveau de difficulté des exercices et de dépense énergétique.
- Être vigilant sur la qualité des chaussures (amorti, maintien).

### Fauteuil :

- 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.

## Troubles psychiques

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

### Phobie scolaire :

- Limiter l'effectif du groupe.
- Créer des conditions rassurantes : gestion du temps, de l'espace, de l'affectif (partenaires choisis ou négociés).
- Instaurer un climat scolaire favorable.

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

## CROSS-TRAINING

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, valoriser l'oral.
- Diversifier et adapter les supports médias : schémas, photos, vidéos, démonstrations élèves ou professeur, ...
- Utiliser un cahier numérique interactif ou cahier d'entraînement.
- Mettre en place un coach pour le suivi du cahier.
- Faire produire les séances à l'ordinateur à la maison si cela convient à l'élève à partir d'une trame donnée par l'enseignant.

## Pathologies invalidantes

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

### Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien :

- Adapter l'intensité du renforcement musculaire à l'apparition de la douleur. Exemples :
  - \*Quadri : élévation de jambes, extension active, chaise, squats ou demi/quart de squats
  - \*Ischio : pont fessiers, passes en équilibre avec Kettlebell, touche cibles avec pied arrière en équilibre sur 1 pied
- Limiter et/ou adapter la « charge de travail totale » du WOD (Workout Of the Day) selon le profil de l'élève : nombre de répétitions, durée, niveau de difficulté des exercices, etc.
- Éviter les sauts, les mouvements avec hyper extension du genou, la flexion supérieure à 30°
- Protéger les articulations : Éviter les chocs et déplacements latéraux.
- Rester vigilant sur le matériel utilisé pour réaliser ses efforts : les chaussures (modèle, usure, ...).
- Consacrer une partie de la séance aux étirements (quadriceps, triceps sural, ischio) et rappeler l'importance de l'hydratation.

### Problèmes de dos :

- Limiter et/ou adapter la forme et la « charge de travail totale » du WOD (Workout Of the Day) selon le profil de l'élève :
  - \*niveau de difficultés des exercices et valorisation d'exercices de renforcement du dos validés par le médecin.
  - \*forme de travail (concentrique, excentrique...)
  - \*nombre de répétitions, durée de travail et de récupération
  - \*charges ; poids du corps / limiter les charges additionnelles
- Systématiser la collaboration du binôme (et de l'enseignant) pour faire respecter les paramètres de sécurité : posture (placement et fixation du dos), amplitude et maîtrise du mouvement.
- Privilégier les exercices où le dos est en contact avec une surface.
- Systématiser un temps consacré à des étirements spécifiques.

### Troubles respiratoires (Asthme) :

- En fonction de la préconisation médicale, s'assurer que l'élève a sur lui son bronchodilatateur et si besoin son kit.
- Mettre en place un échauffement doux et progressif.
- Rallonger la durée de la récupération par des phases actives.
- Être plus vigilant sur les activités modérées et prolongées.
- Privilégier les activités brèves et intensives sous condition d'une récupération complète et de l'accord médical.
- Privilégier l'aération des lieux fermés et favoriser dès que possible l'activité extérieure.

## Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

### Troubles visuels :

- Adapter les documents du cahier d'entraînement et des ateliers (type de police, taille, présentation).
- Renforcer le rôle du partenaire / coach par une implication directement liée à la sécurité du pratiquant.

### Troubles auditifs :

- Favoriser la verbalisation des consignes en face à face et/ou par écrit.
- Utiliser des outils numériques pour permettre à l'élève de prendre connaissance du contenu de la séance et du dispositif avant le cours.