Troubles moteurs

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

Surcharge pondérale :

- Etre vigilant sur la qualité des chaussures : amorti et maintien.
- Eviter les chocs => favoriser la marche.
- Etre vigilant sur l'intensité de l'effort en augmentant les temps de récupération, en adaptant les distances.

Fauteuil :

- Condition sécuritaire : vérifier l'existence du système anti-bascule.
- Selon la situation, se déplacer dans une zone protégée par rapport aux autres coureurs, ou apprendre à évoluer parmi eux.
- Prévoir un binôme pour faciliter les déplacements lors des phases de récupération.

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

COURSE / MARCHÉ

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.
- Matérialiser les zones de course/marche et de récupération.
- Privilégier le tutorat (aide et répétiteur).

Pathologies invalidantes

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

Osgood-Schlatter / Syndrome rotulien :

- Etre vigilant sur la qualité des chaussures : amorti et maintien.
- Porter l'attention sur le gainage, la posture et les appuis.
- Soulager la pression sur l'articulation du genou en favorisant une position semi-fléchie.
- Eviter les chocs en privilégiant la marche.

Problèmes de dos :

- Etre vigilant sur la qualité des chaussures : amorti et maintien.
- Porter l'attention sur le gainage, la posture et les appuis.
- Eviter les chocs importants en privilégiant la marche.
- Adapter la durée ou la distance, la nature et le temps de la récupération.

Troubles respiratoires (Asthme) :

- Prendre en compte d'éventuels facteurs allergènes et/ou déclenchants (froid, poussière, pollens, etc.).
- Vérifier la prise d'un traitement avant l'effort et la possession du bronchodilatateur par l'élève.
- Prévoir un échauffement progressif pour préparer lentement les voies respiratoires.
- Reconnaître et amener l'élève à identifier les signes d'alerte : toux, essoufflement, sifflement, oppression thoracique.
- Découper éventuellement la distance à courir en fonction du profil de l'élève.

Troubles sensoriels

(visuels, auditifs)

Troubles visuels

- Privilégier le travail en binôme.
- Mettre en place un accompagnement ou guidage vocal de proximité.
- Exiger un niveau sonore le plus bas possible au sein du groupe.