

Mémento d'adaptations	FITNESS AEROBIC/STEP/RENFORCEMENT MUSCULAIRE ↳ Encourager la pratique malgré les inaptitudes : se montrer présent dans la difficulté de l'élève, rassurer celui-ci dans l'effort, valoriser ses réalisations pour encourager la poursuite d'une activité physique bénéfique.
Surcharge Pondérale	↳ Aménager des temps de récupération supplémentaires sans s'arrêter (possibilité de marcher pendant la chorégraphie). ↳ Baisser la hauteur du STEP (éviter les contre haut trop importants) ou privilégier les séquences d'AEROBIC. ↳ Privilégier les activités de durée longue et d'intensité modérée. ↳ La douleur doit être un signe d'appel pour arrêter l'activité. ↳ Eviter les activités avec charges. ↳ Estimer les efforts fournis et les valoriser. ↳ Favoriser le travail en petit groupe de création.
Syndrôme Rotulien	↳ Proscrire les activités avec charges. ↳ Eviter les exercices avec des flexions importantes (fentes, squats). ↳ Baisser la hauteur du STEP ou privilégier les séquences d'AEROBIC.
Les DYS	↳ Eviter le mobile coordination. ↳ Baliser les espaces d'évolution avec des plots de couleur. ↳ Donner des chasubles de couleurs différentes par groupe. ↳ Estimer les efforts fournis et les valoriser. ↳ Favoriser l'utilisation de vidéos et de supports photos pour faciliter la mémorisation. ↳ Organiser la restitution orale des fiches bilan et projet.
Drépanocytose	↳ Aménager des temps de récupération supplémentaires sans s'arrêter (possibilité de marcher pendant la chorégraphie). ↳ S'hydrater raisonnablement et régulièrement.
Asthme	↳ Etablir un rapport de confiance enseignant / élève asthmatique : faire comprendre à l'élève que la pratique proposée va l'aider à mieux vivre son asthme. ↳ Prendre en compte les facteurs allergènes : climat, pollen, aération gymnase, poussière... qui vont agresser les bronches. ↳ Préparer un échauffement progressif. ↳ Privilégier des efforts fractionnés à ceux de longue durée : commencer par des situations peu durables qui risquent moins « d'agresser » les bronches pour envisager à long terme un travail aérobique bénéfique aux capacités respiratoires de l'élève. ↳ Amener l'élève à participer de façon autonome en fonction de son asthme en tenant compte des sensations « anormales » éprouvées sur le moment. ↳ Conseiller pour limiter les apparitions de l'asthme : inciter à boire, encourager la respiration nasale, contrôler la fougue...

