

Principe d'élaboration de l'épreuve ADAPTEE CCF de CROSS-TRAINING

- Différentes situations de handicap (SDH) peuvent être observées au sein de notre établissement, chacune nécessite une adaptation particulière.
- L'objectif affiché est clair : Eviter toute inaptitude totale et permettre aux élèves en situation de handicap reconnu de bénéficier d'une pratique aménagée et adaptée, facteur d'équilibre, de bien-être et d'inclusion sociale.
- Pour chaque adaptation, le professeur responsable de la classe, en accord avec l'élève, ses parents, le médecin traitant et l'infirmière de l'établissement, propose un projet d'enseignement adapté pour l'élève dispensé temporairement ou partiellement.

- **Cas n°1** : L'élève est apte partiellement et pratique la même activité que ses camarades et est évalué dans les mêmes conditions que ses camarades.
- **Cas n°2** : L'élève est apte partiellement et pratique la même activité. Certaines conditions de la pratique sont aménagées afin de lui rendre certaines tâches plus accessibles et en cohérence avec les consignes médicales.
- **Cas n°3** : L'élève ne peut pas pratiquer l'activité proposée. Les tâches motrices proposées lui sont inaccessibles.

Asthmatique sévère	Obésité Dyspraxique Syndrome rotulien Mal-voyant	Membres supérieurs ou inférieurs immobilisés Fauteuil roulant sans possibilité d'utiliser les membres supérieurs
<p style="text-align: center;">PROTOCOLE</p> <p>Choix des exercices adaptés à son projet personnel et utilisation de variables d'intensité pour limiter l'effort cardio-vasculaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps de pause autorisés (1-2 ou 3 en fonction de la sévérité de sa pathologie) sur l'ensemble de la séquence d'évaluation • Être attentif à la qualité de l'air pour ces élèves en particulier (brume de sable notamment) • Ventoline ou autre traitement à disposition obligatoirement 	<p style="text-align: center;">PROTOCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projet cross-training aménagé avec : <ul style="list-style-type: none"> - En variant sur l'amplitude, la charge et la vitesse - Sur tes temps de travail et de récupération - Sur l'intensité cardio-vasculaire avec le nombre de REPS • Travail en binôme avec un élève partenaire de meilleur niveau exerçant un tutorat précis avec des indicateurs en adéquation avec son contrat santé. <ul style="list-style-type: none"> - Accompagner l'élève en limitant le maintien d'une posture sécuritaire. - Encourager, coacher l'élève • Cet élève partenaire n'est pas noté. 	<p style="text-align: center;">PROTOCOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève sera évalué sur les AFLP4 & 6 avec pour missions : <ul style="list-style-type: none"> - AFLP 4 : Assumer les rôles de chronométreur, de juge, d'observateur et/ou de coach durant les séquences d'enseignement et ce, jusqu'à la certification.
<p style="text-align: center;">AMENAGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps de travail très raccourci • Mannequin allégé • Temps de récupération allongées 	<p style="text-align: center;">AMENAGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temps de travail raccourci selon le handicap et la capacité de l'élève à maintenir un effort • charge allégée • temps de récupération allongées 	<p style="text-align: center;">AMENAGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> • R.A.S
<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 1 & 2 : IDEM / 12 pts 	<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 1 & 2 sur 12 pts (8/4) au lieu de (7/5) 	<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 1 & AFLP 2 : Non évalués
<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 3, 4, 5 ou 6 : IDEM / 8 pts 	<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 4 et 6 privilégiés sur 8 pts avec poids relatif dans l'évaluation au choix de l'élève : 4/4 ou 6/2 ou 2/6 • AFLP 3 & 5 non évalués 	<ul style="list-style-type: none"> • AFLP 4 et 6 évalués 20 pts

SPORT ADAPTE : CROSS-TRAINING - CONTRAT SANTE /SURPOIDS- OBESITE

EXERCICES ADAPTES TYPES DE MOUVEMENT	Amplitude	Vitesse	Charge	Posture
	-squat avec chaise -si choix matériel step(prendre step court)	-Limiter la vitesse d'exécution pour maintien posture	-charges légères et élastibandes	-concentration dos plat, regard horizontal sur squat
	<i>BILAN : Utiliser chaise, élastibande, sangles, poids du corps ou charges légères ; pas de gainage faciale</i>			
EXERCICES ADAPTES TYPES D'EFFORTS	Musculaires		Cardio-vasculaires	Respiratoires
	-favoriser la marche plutôt que la course -pas ou peu de gainage sur les abdominaux		-VMA limitée (évaluation diagnostique demi-fond)	
	<i>BILAN –Utiliser de préférence banc incliné pour les abdominaux. -Favoriser la marche (walk farmer avec charge légère) sans step ou avec step ou au stepper.</i>			
EXERCICES ADAPTES LA CAPACITE A L'EFFORT	Intensité		Durée	
	-REPS régulière avec vitesse moyenne		-limiter le temps de travail et augmenté le temps de récupération	
	<i>BILAN Respecter le temps de travail de 20 sec en diminuant les REPS pendant les séries si ressenties du jour ne permettent pas de tenir la posture. REPS régulières avec vitesse moyenne.</i>			
EXERCICES ADAPTES AUTRES	<i>BILAN</i>			

BILAN GENERAL

BILAN : Utiliser chaise, élastibande, sangles, poids du corps ou charges légères ; pas de gainage facial ; Utiliser de préférence banc incliné pour les abdominaux.

-Favoriser la marche (walk farmer avec charge légère) sans step ou avec step ou au stepper.

-Respecter le temps de travail de 20 sec en diminuant les REPS pendant les séries si ressenties du jour ne permettent pas de tenir la posture. REPS régulières avec vitesse moyenne.

SIGNATURE DE L'ELEVE