

GESTION DES INAPTES

AU LYCEE MODESTE-LEROY

L'objectif est d'adapter notre enseignement aux différentes inaptitudes des élèves et ainsi proposer une pratique adaptée à chacun pour éviter les dispenses totales.

Les inaptitudes les plus couramment rencontrées sont:

- les problèmes articulaires sur les membres inférieurs: cheville, genou, syndrome rotulien..
- les problèmes de dos: scoliose essentiellement
- les problèmes de surpoids voire d'obésité
- les problèmes respiratoires: asthmatiques

D'autres inaptitudes, plus rares, sont également rencontrées avec les élèves en situation de handicap. L'adaptation se fera en fonction du mode de déplacement: station debout, fauteuil manuel ou fauteuil électrique (projet spécifique).

Activités pratiquées au lycée : rugby, badminton, volley, hand, atelier chorégraphique, step, acrosport, musculation, tennis de table, athlétisme (demi-fond, relais-vitesse et lancers) et volley,

Activités pratiquées au LP :rugby, badminton, step, acrosport, musculation, tennis de table, athlétisme (relais-vitesse et lancers), volley, hand.

Nous allons voir comment chacune de ces activités peut être adaptée en fonction de l'inaptitude rencontrée.

1/ Problèmes articulaires sur les membres inférieurs: genou, cheville

Tous les appuis latéraux et changements de direction sont proscrits ainsi que la flexion de l'articulation à plus de 30°. Les réceptions de sauts sont également à éviter. Les terrains plats sont à privilégier.

-Rugby: En fonction de l'importance de l'inaptitude et de l'état du terrain (pas forcément plat), la pratique ne sera pas toujours possible. Evaluer sur les rôles sociaux (arbitrage, gestion d'équipe et d'atelier de travail..)

-Badminton: Jouer sur demi-terrain car appuis latéraux contre-indiqués.

-Atelier chorégraphique ou acrosport: Pas d'adaptation spécifique, l'élève crée sa chorégraphie en fonction de ses possibilités

-Step: Chorégraphie adaptée, pas de pas en rotation ni de sauts.

-Musculation: La flexion à plus de 30° est proscrite donc pas de machine au niveau des jambes. Cibler le travail sur le tronc et les membres supérieurs.

-Tennis de table: Ne pas évaluer les déplacements. Règlement spécifique: la balle n'a pas le droit de sortir par le côté de la table. Elle doit toujours sortir par le fond.

-Athlétisme: Pas de contre-indication pour le demi-fond. Si douleur, voir avec le médecin pour un protocole marche.

Pour les lancers, pas de prise d'élan donc référentiel javelot de précision.

Relais-vitesse: Pas de départ en start et placer l'élève en ligne droite. Si trop pénible: référentiel marche.

-Volley: Eviter les sauts donc ne pas évaluer le contre ni l'attaque smashée.

Valoriser la vision du jeu et perception des espaces libres.

-Hand: Lui spécifier un couloir d'attaque, pas d'appuis latéraux. Tirs en suspension proscrits, pas de 1c1. Défense de zone

2/ Les problèmes de dos: Scoliose essentiellement

Contrairement aux idées reçues, aucune activité n'est contre-indiquée en cas de scoliose(cf article joint). Elles sont au contraire toutes encouragées car elles favorisent une musculature saine capable de protéger le dos. Même les activités asymétriques n'aggravent pas l'état scoliose, elles renforcent au contraire les dorsaux, muscles érecteurs de la colonne.

Toutes les activités programmées au lycée peuvent donc être pratiquées par les élèves présentant des scoliose, sauf cas particuliers spécifiés par le médecin.

Une attention particulière pourra tout de même être portée lors de l'activité rugby pour éviter les chocs répétés sur le dos. Je proposerai de faire porter un dossard spécifique à cet élève l'empêchant d'être plaqué, les autres auraient juste le droit de le bloquer. Au niveau de l'évaluation, le plaquage ne serait pas noté ou adapté: touché 2 mains ou attraper.

En athlétisme, si les douleurs sont trop importantes et certifiées par le médecin: s'orienter sur les référentiels marche et javelot de précision.

Scoliose et sport : lutter contre les idées reçues

Par  Pauline Léna - le 25/09/2012

Toutes les activités sportives sont encouragées, car elles favorisent une musculature saine capable de protéger le dos.

«J'ai des patients en sport études, qui font 30 heures de sport par semaine au cours desquelles ils ont d'ailleurs le droit de ne pas porter leur corset orthopédique» souligne le Pr Raphaël Vialle, chef du service de chirurgie orthopédique et réparatrice de l'enfant à l'hôpital Armand-Trousseau, à Paris. Pas question, donc, d'établir un certificat d'inaptitude au sport face à une scoliose, bien au contraire: équitation, **tennis**, badminton et danse sont tout autant recommandés que la **natation**.

En fait, toutes les activités sportives sont encouragées, même à haut niveau. Elles favorisent une musculature saine et souple, capable de protéger le dos et d'aider à supporter l'inconfort du corset. Le sport peut par ailleurs éviter la majorité des douleurs que les enfants peuvent ressentir dans le dos, et qui ne sont que très rarement en lien avec la scoliose, mais sont plutôt dues à une mauvaise position assise prolongée, notamment lors des heures passées devant un ordinateur.

Aucun comportement ne peut en effet aggraver une scoliose, ni mauvaise posture, ni cartable trop lourd, ni activité sportive. La scoliose n'est liée qu'à la croissance de la colonne vertébrale et, en dehors d'un traitement orthopédique ou chirurgical, rien ne peut en modifier l'évolution. Il faut cependant maintenir le corps en mouvement, notamment pendant le port d'un corset: la kinésithérapie peut apporter une aide significative pour cela.

4/ Les problèmes de surpoids voire d'obésité

Les problèmes de surpoids vont entraîner des problèmes respiratoires ou cardiaques ainsi que des souffrances articulaires. Les efforts longs et intenses vont donc être proscrits. Faire contrôler par l'élève son rythme cardiaque et lui offrir des temps de pause et de récupération complète.

Les réceptions de sauts et les actions en débordements sont également à éviter car trop contraignants pour les articulations.

-Rugby: Donner la possibilité à l'élève d'être remplacé régulièrement ainsi que des temps de repos importants.

Privilégier les déplacements dans l'axe antéro-postérieur : couloir dans la profondeur du terrain, plutôt dans l'axe du terrain pour éviter les situations de débordement et les déplacements plus longs.

-Badminton: Diminuer la largeur et la longueur du terrain du côté de l'élève inapte pour limiter les appuis latéraux et les déplacements rapides. Ne pas évaluer les déplacements, privilégier l'aspect tactique et la perception des espaces libres.

-Atelier chorégraphique et acrosport: L'élève crée sa chorégraphie en fonction de ses possibilités: pas d'adaptation spécifique. Valoriser le rôle de porteur ou soutien.

-Step: Orienter l'élève vers le mobile où les temps sont les plus courts. Les diminuer encore si besoin, augmenter les temps de récupération. Importance du rythme cardiaque à surveiller.

Jouer sur le rythme de la musique : plus lent. Pas de sauts ni de pas en rotation.

-Musculature: Privilégier le protocole endurance, remise en forme, pour éviter tout problème articulaire lié à des ports de charge trop importants. Importance des temps de récupération et du rythme cardiaque à surveiller.

-Athlétisme: Lancers possibles en faisant attention à la prise d'élan. Si les articulations sont fragilisées, pas d'élan: javelot de précision.

Privilégier l'épreuve de marche tout en mettant l'accent sur les temps de récupération et le rythme cardiaque.

-Volley: Temps de repos suffisants.

Eviter les sauts donc ne pas évaluer le contre ni l'attaque smashée. Valoriser la vision du jeu et la perception des espaces libres.

-Hand : Possibilité d'être remplacé régulièrement. Temps de pause important.

Privilégier les déplacements dans l'axe antéro-postérieur donc couloir de jeu dans la profondeur du terrain. Défense en zone, pas de tirs en suspension.

Si le joueur ne peut pas suivre le rythme du jeu, il devra assumer un rôle de défenseur ou d'attaquant pour éviter d'avoir à courir en permanence selon des accélérations trop contraignantes pour lui.

3/ Les problèmes respiratoires: asthme

Les courses longues et intenses sont à éviter. Les temps de récupération doivent être adaptés. La pratique extérieure par temps froid ou dans une atmosphère allergène (poussière, pollution, pollen...) est contre-indiquée.

-Rugby, badminton, tennis de table, volley, hand: L'élève doit gérer ses efforts lors du match. Lui laisser des temps de repos suffisants entre les rencontres et la possibilité d'être remplacé régulièrement.

-Atelier chorégraphique ou acrosport: Pas d'adaptation particulière, les temps d'action étant relativement courts.

-Step: Orienter l'élève vers le mobile où les temps sont les plus courts. Augmenter les temps de récup si besoin.

-Musclature: pas d'adaptation particulière. Bien respecter les temps de récupération.

-Athlétisme: Relais-vitesse possible car les temps de course sont très courts.

Pour les lancers, pas d'adaptation spécifique

Pour le demi-fond, utiliser le référentiel marche si le médecin le préconise

5/ Les élèves en situation de handicap

Les adaptations proposées vont être fonction du mode de déplacement (debout, fauteuil manuel, fauteuil électrique) et du degré de handicap.

Les situations sont tellement diverses que l'on ne peut faire une liste de toutes les adaptations possibles. Ceci fera l'objet d'un projet spécifique pour l'élève en situation de handicap.

Le projet que nous avons adopté par rapport à ces élèves est de leur proposer l'enseignement en classe entière avec leurs camarades + 1 heure d'EPS adaptée le jeudi midi avec Mme BOITEL (titulaire du 2CA-SH) dans le cadre de l'accompagnement personnalisé.

Lors des cours d'EPS en classe entière, les adaptations possibles pourront porter sur l'aspect réglementaire, l'aménagement du milieu (taille du terrain, zone protégée...), l'aménagement du matériel (gros ballon ou autre)...

Lors de l'heure d'EPS adaptée, les élèves SH prépareront le passage des épreuves adaptées en vue de leur examen et découvriront aussi d'autres activités adaptées sources de plaisir et de découverte de ses possibilités corporelles. Une ouverture culturelle se fera également sur les activités handisport.

-Epreuves adaptées préparées pour l'examen:

Elèves en fauteuil électrique: sarbacane et parcours fauteuil

Elèves en fauteuil manuel: sarbacane ou tir à l'arc et tennis de table ou javelot de précision.

Les élèves SH rencontrés au lycée Modeste-Leroy ont également pratiqué l'escalade, la boccia ou le foot fauteuil.