

L'obésité en EPS

Les difficultés en EPS	Les adaptations en EPS
<ul style="list-style-type: none">• Grande fatigabilité, participation irrégulière ;• Des insuffisantes respiratoires rapides, essoufflement, sudation• Des problèmes d'équilibre notamment dans les déplacements vers l'arrière ;• Un schéma corporel imprécis, gêne dans l'amplitude articulaire• Des douleurs articulaires et dorsales (inflammation, raideurs)• Des difficultés à s'asseoir, à marcher, à grimper• Difficultés avec le regard des autres, à se présenter ou faire face aux autres• Non-participation « normalisée » (rejet, évitement, résignation apprise...)	<ul style="list-style-type: none">• Réduire l'intensité et la fréquence d'effort• Donner du temps à l'élève (temps de pause et de récupération)• Aménager l'espace pour limiter l'intensité de l'effort afin de préserver le plaisir d'agir.• Proscrire les activités qui imposent des contraintes articulaires importantes (courses, sauts...)• Multiplier les rôles pour construire un ensemble de compétences• Valoriser l'échange et la verbalisation• Valoriser le travail en groupe et notamment le fonctionnement par binôme affinitaire pour maintenir le processus d'apprentissage
	<p>Dans tous les cas, quand bien même les profils des élèves obèses diffèrent, il faut se souvenir d'avoir une démarche empathique dont le but est de déterminer les difficultés affectives rencontrées afin de lever les blocages en EPS.</p> <p>C'est mettre l'élève en réussite pour qu'il s'accepte, en gardant à l'idée que les aménagements mis en place doivent être acceptés par lui et expliqués aux autres.</p>