

L'élève asthmatique

Définition succincte de la pathologie

Maladie inflammatoire chronique provoquant un rétrécissement des bronches. Elle peut se manifester par des crises.

La crise entraîne une gêne respiratoire + ou – importante avec une respiration sifflante. L'expiration devient difficile.

L'asthme d'effort survient 10 à 15 mn après l'effort.

Conduites à tenir

- Inciter l'élève à avoir une activité physique régulière
- Tenir compte de la capacité respiratoire de l'élève (dialogue avec l'élève)
- Être vigilant aux premiers signes d'alertes (respiration sifflante, toux, stress ...)
- Éviter la manipulation de matériel trop poussiéreux (tapis de gymnastique)
- Conseiller de boire fréquemment.



Précautions à prendre

- ➔ Prendre en compte les conditions (et alertes) climatiques et atmosphériques (air froid et sec, poussière, pollen, brouillard, pollution...)
- ➔ Prendre en compte l'avis du médecin ou le protocole décrit dans le PAI.
- ➔ Par exemple, vérifier que l'élève est en possession de son inhalateur

Exemples d'adaptations

Avant l'exercice physique, proposer un échauffement progressif quelle que soit l'APSA. Éviter les efforts intenses en début de pratique, notamment dans les activités telles que natation,

Privilégier les efforts type « fractionné » à des efforts de longue durée. Aménager des temps fréquents de récupérations (par exemple : création de binôme en sport collectif, un élève en attaque l'autre en défense).

Favoriser l'inspiration par le nez (filtre les particules et réchauffe l'air)
Activités à proscrire : Plongée en bouteille et les sports en haute altitude (manque d'oxygène)

