



Fiche : Élève Avec un SYNDROME ROTULIEN

eps.ac-versailles.fr

Définition succincte de la pathologie	Cause fréquente : la désaxation en baïonnette de l'appareil extenseur du genou : l'axe du tendon rotulien n'est pas dans celui du tendon quadriceps et la rotule est alors attirée en dehors dans les mouvements de flexion du genou
Précautions à prendre	Pour éviter l'apparition des douleurs : <ul style="list-style-type: none">- il ne faut pas fléchir les genoux au-delà de 30°- il ne faut pas travailler sur un terrain escarpé
Ce qui est à PROSCRIRE TOTALEMENT en EPS	<ul style="list-style-type: none">- Eviter les activités sur terrain non plat- Eviter les APSA avec torsions du genou- Eviter toutes APSA entraînant une flexion du genou supérieur à 30°- Course- Impulsion et réception (flexion supérieur à 30°)- Les lancer avec élan- Les déplacements latéralement en pas chassés- Pivot- Transférer son poids de corps d'une jambe sur l'autre- Coulées ventrales ou dorsales ou plongeon- Mouvement de brasse, de papillon avec les jambes, le rétropédalage
Ce que l'on peut PROPOSER en EPS	<ul style="list-style-type: none">- Privilégier le travail dans l'axe antéro-postérieur- Privilégier les mouvements favorisant la contraction isométrique des vastes internes et des ischio-jambiers- Se pencher en avant sans flexion des genoux- Avancer et reculer sur l'axe antéro-postérieur- Lancer sans élan assis sur table haute avec massue- Danse avec possibilité d'inclure dans le jeu scénique un matériel support (ex : chaise ou table) pour que l'élève puisse l'utiliser
Les activités les mieux indiquées	<ul style="list-style-type: none">- La marche sur terrain stable (garder un appui au contact avec le sol)- La danse- Natation (avec adaptation)- Tennis de table assis sur une table