

# Bouger malgré une dispense: Conseils d'utilisation

Avant de mettre en œuvre pour la première fois les exercices présentés dans ce thème du mois, il convient d'informer les élèves sur le fonctionnement et le but du projet «Bouger malgré une dispense».

Avec les élèves du degré secondaire I, il est conseillé d'imprimer les exercices, de les plastifier et de les remettre aux élèves comme base de travail. Les laisser manipuler les outils informatiques risquerait de trop les distraire.

Toutefois, si les élèves possèdent une bonne discipline personnelle, l'enseignant peut les laisser travailler avec un appareil connecté à Internet.

Un petit coup d'œil de temps en temps aide les élèves à ne pas se sentir délaissés. De plus, l'enseignant est ainsi assuré que les exercices sont vraiment effectués.

Si la discipline personnelle des élèves n'est pas encore suffisamment développée, il vaut mieux les faire travailler isolément afin qu'ils ne se dérangent pas mutuellement.

Un petit «contrat» avec les élèves blessés peut renforcer cette discipline personnelle, contrat qui pourrait avoir la teneur suivante: «Etant blessé(e), je vais exécuter les exercices choisis par mon enseignant en fonction de ma blessure/maladie. Je les réalise conformément aux consignes et de manière autonome, à l'écart de ma classe.»



Les exercices peuvent être effectués en différents lieux, à l'intérieur et à l'extérieur: dans le local de matériel, sur le parvis de la salle de sport, dans le hall d'entrée, etc.

Source: [activdispens.ch](http://activdispens.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO