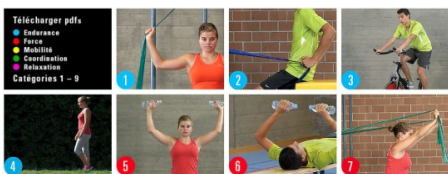


Bouger malgré une dispense: Méthodologie

Les activités des leçons proposées dans ce thème du mois sont tirées de la liste d'exercices mis en ligne sur www.activdispens.ch. Quelques informations pour une compréhension et une utilisation conformes.



La liste d'exercices est subdivisée en deux catégories: «Blessures» et «Maladie». Des sous-catégories permettent ensuite de sélectionner les exercices appropriés en fonction des différents types de blessure ou de

maladie.

Blessures

Les trois premières leçons contiennent des exercices qui peuvent être effectués pendant une phase de blessure avec les parties du corps non blessées suivantes:

- Membres inférieurs
- Membres supérieurs
- Tronc

Symptômes ou douleurs

Les six autres leçons montrent des exercices qui peuvent être pratiqués malgré les symptômes ou les douleurs suivants:

- Maux de tête
- Troubles menstruels
- Douleurs de dos non spécifiques
- Refroidissement sans fièvre
- Allergies
- Malaise

Condition physique, coordination et relaxation

Par ailleurs, chaque exercice de ces neuf leçons est associé à des facteurs de condition physique, de coordination et de relaxation. Ceux-ci sont marqués au moyen d'une couleur:

- Bleu = Endurance
- Rouge = Force
- Jaune = Mobilité
- Vert = Coordination
- Rose = Relaxation

Pour pouvoir effectuer les exercices de manière ciblée, les variables de charge sont systématiquement mentionnées. Les exercices doivent être exécutés à un rythme calme et régulier et, si possible, de façon

bilatérale.

Utilisation avec accès à Internet:

Les contenus du site Internet www.activdispens.ch correspondent aux ressources imprimées. Les élèves partiellement dispensés peuvent regarder les exercices en ligne.

Utilisation sans accès à Internet:

Tous les exercices sont disponibles au [format «pdf»](#). Ils peuvent être imprimés et rangés par catégories dans un classeur.

L'affiche au format A1 offre une vue d'ensemble de tous les exercices classés selon la nature de la blessure ou de la maladie, et des facteurs de condition physique, de coordination et de relaxation.

→ [Commande d'affiche](#)

Source: activdispens.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO