

Education physique: Bouger malgré une blessure

Certaines blessures n'empêchent pas les enfants et les jeunes de participer au cours d'éducation physique. Ce dossier renseigne les enseignants sur les exercices possibles permettant d'intégrer activement ces élèves lors de lésions aux membres inférieurs, aux membres supérieurs ou au tronc.



Après une blessure ou une maladie, les adolescents ont tendance à adopter un comportement passif et profitent souvent de l'occasion pour se faire dispenser complètement des cours d'éducation physique. Cependant, la pratique d'une activité physique à l'école est particulièrement positive pendant ces phases de maladie ou de blessure.

Dans ce dossier sont présentées trois leçons, dont les contenus proviennent de www.activdispens.ch, le site Internet du projet «Bouger malgré une dispense». Chacune d'elles se base sur un type de blessure. Tous les exercices sont soutenus par une vidéo afin d'assurer une exécution correcte du mouvement.

Leçons

- **Membres inférieurs**: Dans cette leçon, l'accent est mis sur l'activation des membres inférieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres supérieurs).
- **Membres supérieurs**: L'objectif de cette leçon est l'activation des membres supérieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres inférieurs).
- **Tronc**: L'activation des muscles du tronc lors d'une blessure des membres inférieurs ou supérieurs figure au premier plan de cette leçon.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO