

# Thème du mois 11/2014: Bouger malgré une dispense

Certains maux, indispositions ou blessures n'empêchent pas les enfants et les jeunes de participer au cours d'éducation physique. Ce thème du mois renseigne les enseignants sur les exercices possibles permettant d'intégrer activement ces élèves.



Le constat est implacable: les enfants disposent de moins en moins d'espace pour le jeu et le mouvement. A l'école, les cours d'éducation physique sont souvent menacés par des coupes budgétaires et l'offre se réduit davantage. Plus le temps passe, moins les enfants et les jeunes pratiquent des activités physiques et sportives. Et ce, à un âge où la croissance et la puberté provoquent des modifications importantes au niveau des muscles, du squelette et du système nerveux.

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, comme l'atteste les études scientifiques.

## Dans le respect des indications médicales

Ce thème du mois est un complément au projet «Bouger malgré une dispense», initié par le Groupe de travail suisse consacré à l'entraînement dans le cadre de la rééducation (SART) et réalisé en collaboration avec l'Association suisse d'éducation physique à l'école (ASEP) et l'Hôpital universitaire pour enfants des deux Bâles (UKBB). L'objectif est d'offrir aux médecins la possibilité de laisser les enfants et les jeunes légèrement blessés ou malades participer aux cours d'éducation physique grâce à un système de dispense clairement défini.

Les enseignants disposent, eux, d'un instrument leur permettant d'intégrer activement leurs élèves partiellement dispensés de cours d'éducation physique en leur proposant des activités adaptées et conformes aux indications médicales.

Dans ce thème du mois sont présentées neuf leçons, dont les contenus proviennent de [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch), le site Internet du projet «Bouger malgré une dispense». Chacune d'elles se base sur un type de blessure ou des

symptômes et des douleurs décrits par les élèves. Tous les exercices sont soutenus par une vidéo afin d'assurer une exécution correcte du mouvement.

## Thème du mois

[Bouger malgré une dispense](#) (pdf)

[Dispense médicale](#) (pdf)

[Liste d'exercices](#) (pdf)

## Articles

- [Méthodologie](#)
- [Conseils d'utilisation](#)

## Leçons

- [Membres inférieurs](#)
- [Membres supérieurs](#)
- [Tronc](#)
- [Maux de tête](#)
- [Troubles menstruels](#)
- [Douleurs de dos non spécifiques](#)
- [Refroidissement sans fièvre](#)
- [Allergies](#)
- [Malaise](#)

---

Source: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**