

Bouger malgré une dispense de sport

Avec *activdispens*, les élèves partiellement dispensés de sport peuvent à nouveau participer activement aux cours d'éducation physique. Le projet combine un formulaire de dispense de sport et un catalogue de 54 exercices. Grâce à une application développée avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), ce catalogue est disponible via Internet.

Contexte

De nos jours, les enfants et les adolescents se dépensent moins souvent qu'il y a encore quelques années. L'enseignement sportif scolaire obligatoire est l'occasion pour eux de pratiquer un minimum d'activité physique. Mais dès qu'ils souffrent de blessures mineures ou d'un léger malaise, beaucoup ne font plus d'efforts physiques, ce qui renforce encore leur immobilité. L'objectif du projet *activdispens* est de mettre fin à ce cercle vicieux et de soutenir la collaboration entre médecins et professeurs de sport en ce qui concerne les dispenses de sport scolaire. Le projet vise également à sensibiliser enfants et adolescents à l'importance de l'activité physique pour la santé et le bien-être. Soutenu au départ par l'OFSP (Office fédéral de la santé publique), ce projet est né d'une collaboration du SART (groupe de travail suisse pour les thérapies rééducatives) et de l'ASEP (Association suisse d'éducation physique à l'école).

Formulaire de dispense de sport standardisé

Activdispens fournit aux professeurs de sport un instrument permettant aux élèves partiellement dispensés de participer activement aux cours de sport. Le formulaire de dispense qui a été développé ainsi que le catalogue d'exercices détaillé doivent donner aux médecins l'assurance que les élèves partiellement dispensés puissent prendre activement part aux cours d'éducation physique en toute sécurité, sans subir de nouvelles blessures et sans aggraver leur état de santé. *Activdispens* combine un formulaire de dispense de sport standardisé et un catalogue de 54 exercices physiothérapeutiques simples et dont l'exécution ne nécessite (presque) pas d'explications et aucun matériel spécifique.

Tous ces exercices ainsi que d'autres documents sont déjà disponibles en libre accès sur le site Internet *activdispens*. Pour en faciliter l'utilisation, une application pour IOS et Android (gratuite en Suisse) a été développée avec le soutien de l'OFSP (fig. 1). Présentés sous forme de vidéos, tous les exercices sont accompagnés d'un bref descriptif et peuvent être sauvegardés pour un usage hors ligne. Par ailleurs, l'application permet d'établir un catalogue d'exercices personnalisé. Grâce à cette nouveauté, il est possible d'utiliser *activdispens* partout et simplement; les spécialistes de la santé peuvent ainsi programmer un entraînement adapté à chacun de leurs patients.

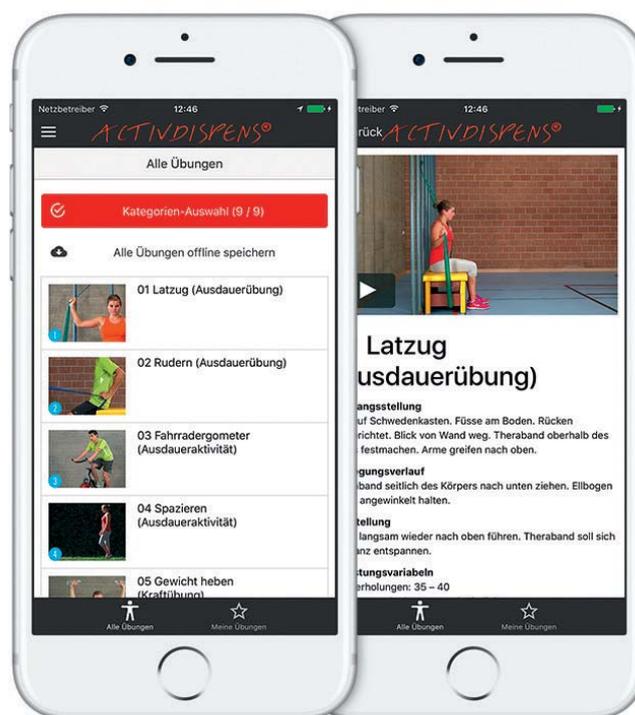


Fig. 1

Activdispens est actuellement disponible en allemand, français, italien et anglais. La traduction du programme en romanche ainsi que son application sont en cours d'élaboration. Le projet a été très bien accueilli par les professeurs de sport, qui sont déjà nombreux à le soutenir. Par la suite, les liens avec les sociétés de médecins devront être renforcés afin d'élargir encore la notoriété d' *activdispens* auprès des médecins. Les dispenses de sport dans les écoles suisses sont un sujet essentiel qui mérite toute notre attention afin de lutter contre l'inactivité croissante de nos enfants et adolescents et d'inverser la tendance.

Dispense médicale d'éducation physique à l'école

Nom Dispense complète d'éducation physique à l'école

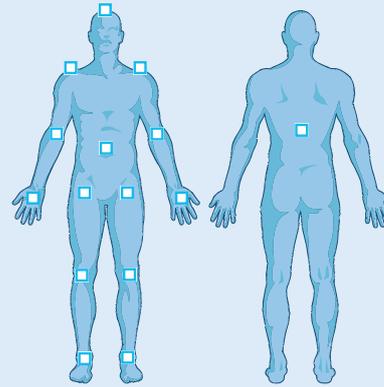
Prénom Dispense partielle d'éducation physique à l'école

Date de naissance Dispense du au

Adresse La visite de contrôle est prévue pour le

N° de téléphone

**Les parties du corps suivantes
NE DOIVENT PAS être sollicitées:**



Pour les sports / activités suivants, il est à noter que:

EST/SONT AUTORISÉ(S)

- les jeux d'équipe / les sports de contact
- la gymnastique aux agrès / la gymnastique au sol
- des activités sollicitant les articulations / les sauts
- les exercices physiques d'endurance, l'entraînement cardiovasculaire
- l'entraînement de musculation
- les activités dans l'eau / la natation

Exposition aux allergènes / au facteur d'irritation

L'élève peut pratiquer les activités et mouvements indiqués dans la liste des exercices d'activdispens.ch pour les parties du corps suivantes:

- Membres supérieurs Membres inférieurs Tronc et membres supérieurs Tronc et membres inférieurs

Autres conseils et recommandations:

Prière de (re)consulter

- le médecin le physiothérapeute

Nom de l'école

Date

Professeur de sport

Tampon et signature du médecin

Problématique

Même si la santé et sa promotion constituent le fondement des professions de médecin et de professeur d'éducation physique, les contraintes liées aux dispenses de sport diffèrent pour les deux parties. Les enseignants souhaitent la participation active des élèves à leurs cours chaque fois que cela est possible, et ils ont besoin de consignes claires de la part des médecins. Ces derniers, de leur côté, disposent de peu de temps pour établir les dispenses de sport détaillées. Ils sont en outre responsables de leurs patients et ne souhaitent en aucun cas voir leur état empirer ou une nouvelle blessure survenir suite à des mouvements ou une activité physique inadaptés. Ces contraintes divergentes rendent plus difficile la création d'un formulaire de dispense de sport unique et font que les dispenses partielles parfois souhaitables sont trop rarement envisagées ou établies.

Une analyse des besoins a été réalisée à l'aide de questionnaires envoyés à 2600 membres de trois sociétés de médecins suisses, aux médecins de l'hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle, ainsi qu'à environ 4000 enseignants de l'Association suisse d'éducation physique à l'école. Par la suite, un formulaire de dispense (fig. 2) a été élaboré afin de répondre à la plupart des besoins des médecins et des enseignants d'éducation physique.

Catalogue d'exercices

Un catalogue contenant au total 54 exercices a été constitué sur la base du formulaire de dispense. Les exercices sont tirés de la littérature scientifique relative à la physiothérapie et au sport scolaire. Il est essentiel que chacun des exercices puisse s'exécuter facilement, sans longues explications (presque naturellement). D'autre part, il ne faut pas que ces exercices engendrent de nouvelles blessures ou aggravent des pathologies légères. Enfin, ils doivent pouvoir (à quelques exceptions près) être réalisés avec le matériel présent dans tous les gymnases scolaires. Compte tenu du fait que le manque croissant d'activité physique et la passivité au quotidien des enfants et des adolescents ne vont sans doute pas s'améliorer dans les années à venir, mais

devraient au contraire encore s'aggraver, et étant donné que les personnes continueront à se blesser et à tomber malade, le thème des dispenses de sport scolaire restera d'actualité. Il sera très intéressant de voir dans quelle mesure le projet «activdispens – bouger malgré une dispense» va faire évoluer cette question, voire contribuer de manière décisive à améliorer la situation.

Références :

- 1 Hebestreit H, Ferrari R, Meyer-Holz J, Lawrenz W, Jüngst B-K. Kinder- und Jugendsportmedizin, Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie. In: Thieme, Stuttgart, New York; 2002.
- 2 Kurz D. Von der Vielfalt sportlichen Sinns zu den pädagogischen Perspektiven im Schulsport. In: D. Kuhlmann & E. Balz (Hrsg.), Sportpädagogik. Ein Arbeitstextbuch, Hamburg: Czwalina, 2008, p. 162–72.
- 3 Bouger malgré une dispense de sport. www.activdispens.ch.

Site Web :

www.activdispens.ch

Personnes à contacter en cas de questions concernant le projet :

Claudia Diriwächter

Professeure et collaboratrice scientifique, filière physiothérapie BSc, BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt; MSc en physiothérapie du sport, BSc en physiothérapie. Vice-présidente du groupe de travail suisse pour les thérapies rééducatives (SART). Membre de la direction du projet; info@activdispens.ch

Christoph Wechsler

Responsable de la formation continue au sein de l'Association suisse d'éducation physique à l'école (www.svss.ch); diplôme féd. de professeur de sport II, lycée Oberwil, BL. Membre de la direction du projet; info@activdispens.ch

Susi Kriemler, Prof. Dr. med.

Présidente de la Société suisse de médecine du sport (www.sgs.m.ch); équipe scientifique/gestionnaire de projet/privat-docent Institut universitaire de médecine sociale et préventive, université de Zurich; susi.kriemler@ifspm.uzh.ch

Personne à contacter à l'OFSP

Kathrin Favero, coresponsable de la section Promotion de la santé et prévention, tél. 058 463 28 12, kathrin.favero@bag.admin.ch