

Bénéfice pour les élèves

- Soutien de la réhabilitation par une activité physique modérée
- Prévention de la perte de muscle, de force et de coordination
- Activité utile pendant les leçons d'EPS
- Possibilité d'effectuer des exercices de physiothérapie
- Récupération plus rapide
- Promouvoir la responsabilité personnelle pour sa propre santé
- Développer et renforcer la conscience de son propre corps
- Formation à l'autonomie et à l'action responsable

Bénéfice pour l'école

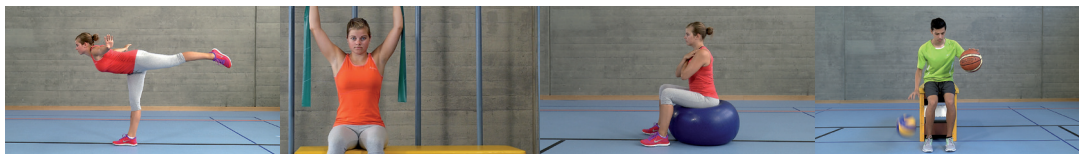
- Assumer la coresponsabilité du développement social
- Contribuer activement à la promotion de la santé
- Reconnaître l'importance de l'activité physique
- Promouvoir l'utilisation des nouveaux médias AUSSI dans le sport
- Soutenir une solution uniforme pour tous
- Simplifier la gestion des absences dans l'EPS
- Contribuer à la mise en œuvre de la stratégie nationale de « prévention des maladies non transmissibles ».

www.activdispens.ch

ACTIVDISPENS®



Bouger malgré une dispense



QUOI?

«activdispens» est un outil web interactif comprenant un formulaire de dispense spécifique, un site web, un poster avec des descriptions d'exercices et une application. Il offre aux enseignant.es d'éducation physique un instrument avec des exercices de physiothérapie pour intégrer correctement et dans un cadre adapté les enfants et les adolescents dispensés provisoirement du sport scolaire. En outre, le formulaire de dispense ainsi que le catalogue d'exercices classés par catégories garantissent aux médecins que les enfants et adolescents partiellement dispensés sont activement intégrés dans l'enseignement du sport, conformément à leurs attentes.

POURQUOI?

Après une maladie, l'activité physique dans le cadre du sport scolaire peut généralement être reprise rapidement et sans problème. Même avec une blessure légère, les élèves peuvent participer de manière adaptée aux cours de sport scolaire.

L'objectif d'«activdispens» est de rompre l'inactivité et l'immobilisation des enfants et des jeunes pendant une phase de blessure ou de maladie.

Les élèves avec une dispense totale ou partielle, avec de petits problèmes de santé ou avec des restrictions de mouvement font de l'exercice dans la salle de gym en fonction de leurs possibilités.

COMMENT?

Les élèves travaillent - la plupart du temps - de manière autonome dans la salle de fitness - à l'aide du catalogue d'exercices.

«activdispens» peut être réalisé de la manière suivante :

- avec le poster et les descriptions d'exercices correspondantes
- avec la tablette/l'ordinateur portable en ligne sur le site web
- avec l'application sur le smartphone

