

activdispens.ch

Bouger malgré une dispense de sport

Claudia Diriwächter^a, Christoph Wechsler^b, Susi Kriemler^c

^a Vizepräsidentin Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (www.sart.ch); Dozentin Studiengang Physiothérapie BSc, BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt; MSc Sportphysiothérapie, BSc Physiothérapie. Mitglied Projektleitung; info [at] activdispens.ch

^b Verantwortlicher Weiterbildung im Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (www.svss.ch); eidg. Diplomierter Sportlehrer II, Gymnasium Oberwil, BL. Mitglied Projektleitung; info [at] activdispens.ch

^c Präsidentin Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (www.sgsm.ch); Scientific Staff / Project Manager / Privatdozent Institute of Social and Preventive Medicine, University of Zürich; susi.kriemlerwiget [at] uzh.ch

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.

Contexte

De nos jours, les enfants et les adolescents se déplacent moins souvent qu'il y a encore quelques années. L'enseignement sportif scolaire obligatoire est l'occasion pour eux de pratiquer un minimum d'acti-

tivité physique. Mais dès qu'ils souffrent de blessures mineures ou d'un léger malaise, beaucoup d'enfants et d'adolescents cessent les activités sportives, ce qui favorise encore plus leur inactivité.

L'objectif du projet *activdispens* est de mettre fin à ce cercle vicieux et de soutenir la collaboration entre mé-

Bouger malgré une dispense *ACTIVDISPENS.CH*

Membres inférieurs
Exercices complémentaires possibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Membres supérieurs
Exercices complémentaires possibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Tronc
Exercices complémentaires possibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Maux de tête
Exercices complémentaires possibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Douleurs liées à la menstruation
Exercices complémentaires possibles: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Douleurs de dos non spécifiques
Plus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Refroidissement sans fièvre
Tous les exercices possibles, en version adaptée

Allergies
Tous les exercices possibles, s'il n'y a pas de disposition à l'irritation

Malaise (nausée sans vomissement)
Plus: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54

Compétences physiques
● Force
● Mobilité
● Endurance
● Coordination
● Relaxation

Emactivité des enfants et des jeunes en cas de blessure ou de maladie doit être la plus faible possible. La liste d'exercice précise les activités qui conviennent aux enfants et aux jeunes partiellement dispensés des cours de sport.

GAFT
URBB
www.activdispens.ch

Cet article se base sur un exposé présenté dans le cadre du congrès KHM 2016.

Figure 1: Poster «Bouger malgré une dispense» de *activdispens*.

decins 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.

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. Ils sont consultables sur le site *activdispens.ch* et peuvent être téléchargés au format PDF.

activdispens est actuellement disponible en allemand, français, italien et anglais.

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.

Introduction

L'idée fondamentale du projet est de permettre la participation active des élèves partiellement dispensés de sport aux cours d'éducation physique. «Une dispense totale de sport en cas de maladie, de blessure ou de handicap va souvent à l'encontre des connaissances et des pratiques actuelles de la médecine du sport.» [1]. Il y a 10 ans déjà, Hebestreit et al. [1] avaient montré l'importance du sport scolaire et de l'activité physique pendant les périodes de maladie ou de blessure. Depuis, le sport scolaire et l'activité physique qu'il représente pour les enfants et les adolescents n'ont rien perdu de leur intérêt. Notre société est toujours plus marquée par l'omniprésence des ordinateurs, d'internet et autres médias; au cours des dernières années, notre quotidien s'est progressivement transformé en attitude passive. Cette évolution n'est toutefois pas l'apanage des adultes et de la vie professionnelle, les enfants et les adolescents aussi sont toujours moins actifs. A cela s'ajoute la diminution globale du nombre de terrains de jeu et de sport.

Dans un tel contexte, l'éducation physique et sportive obligatoire joue un rôle clé. Elle permet de sortir d'un cercle vicieux. D'après Kurz [2], l'objectif du sport scolaire pourrait se résumer ainsi: «Les élèves apprennent sur la base de leurs expériences quel sport est bénéfique à leur santé. Dans ce processus de réflexion, ils font la part des choses entre leur conception de la santé et les résultats attendus de leur pratique sportive. Dans le même temps, ils améliorent leur capacité d'action en apprenant à pratiquer un sport en tenant compte de leur santé, à évaluer celle-ci et, le cas échéant, à adapter leur pratique sportive en fonction.»

De ce point de vue, le sport scolaire est le meilleur moyen de remédier au manque d'activité physique et à l'attention insuffisante accordée à leur santé par nos enfants et adolescents. Mais que se passe-t-il lorsque, en raison de blessures ou des symptômes d'une maladie, les élèves ne peuvent participer que de manière limitée aux cours de sport pendant une période donnée?

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 et souhaitent le faire le plus rapidement possible. 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.

Un premier objectif intermédiaire d'*activdispens* a donc consisté à déterminer quelles étaient les conditions préalables, du point de vue des médecins et de celui des enseignants, pour encourager l'établissement de dispenses partielles et voir davantage d'élèves partiellement dispensés participer de manière active aux cours de sport. Les réponses obtenues devaient ensuite permettre de mettre au point un formulaire de dispense de sport unique qui simplifie l'établissement de dispenses partielles et l'inclusion des élèves partiellement dispensés dans les cours d'éducation physique et sportive.

Un autre objectif était la création d'un catalogue d'exercices destiné à aider simplement et rapidement

les professeurs de sport à intégrer activement les élèves partiellement dispensés dans leur cours.

Méthodologie – formulaire de dispense

Une analyse des besoins a été réalisée à l'aide de questionnaires envoyés à 2 600 membres de trois sociétés de médecins suisses, aux médecins de l'hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle, ainsi qu'à environ 4 000 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.

Méthodologie – 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, leur exécution ne doit requérir presque que du matériel présent dans tous les gymnases scolaires.

Le catalogue une fois établi, les 54 exercices ont été filmés. Un garçon et une fille du gymnase d'Oberwil, dans le canton de Bâle-Campagne, ont prêté leur concours. En outre, la description détaillée de chaque exercice a été réalisée et consignée dans des documents PDF (fig. 3). Pour permettre une meilleure vue d'ensemble, un poster (fig. 1) regroupant tous les exercices a été réalisé.

Pour terminer, l'ensemble des documents élaborés ainsi que les connaissances nécessaires et les possibilités d'application ont été mis en ligne sur un site internet dédié [3]. Ainsi, la consultation du site permet de découvrir directement les exercices souhaités et de les exécuter à l'aide des exemples vidéo. Pour ceux qui n'ont pas accès à internet, les exercices peuvent être imprimés et exécutés à l'aide des consignes.

Constitution du catalogue d'exercices

Le catalogue d'exercices comporte deux catégories principales: «Blessures» et «Maladie» (tab. 1).

Chaque exercice s'est vu attribuer des facteurs conditionnels précis (coordination ou relaxation). Le marquage est effectué selon le code couleur suivant:

- Bleu: endurance
- Rouge: force
- Jaune: mobilité
- Vert: coordination
- Rose: relaxation

Afin de permettre une exécution efficace, des variables de contrainte sont indiquées pour chaque exercice. Il convient d'effectuer les exercices à un rythme calme et régulier, et si possible de manière bilatérale. Les exercices sont désignés par un intitulé et numérotés pour une meilleure identification.

Phases pilote

Une fois le site prêt à être mis en ligne, une première phase pilote a été menée dans les cantons de Bâle-Ville

Dispense médicale d'éducation physique à l'école

Nom: _____
 Prénom: _____
 Date de naissance: _____
 Adresse: _____
 N° de téléphone: _____

Dispense complète d'éducation physique à l'école
 Dispense partielle d'éducation physique à l'école

Dispense du _____ au _____
 La visite de contrôle est prévue pour le _____

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'actvdispens.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: _____

www.actvdispens.ch

Figure 2: Formulaire de dispense.

(BS) et Bâle-Campagne (BL) entre octobre 2013 et janvier 2014. A ce stade, 15 écoles (niveau secondaire I et II ainsi qu'écoles professionnelles) se sont portées volontaires pour tester le catalogue d'exercices en cours et, lorsque c'était possible, auprès d'élèves partiellement dispensés de sport. Le formulaire de dispense ainsi qu'une fiche informative ont également été envoyés à une partie des médecins de la région, les invitant à faire usage du formulaire.

Tableau 1: Structure du catalogue d'exercices.

Catégorie principale	Sous-catégorie
Blessures	Membres inférieurs (en cas de blessure aux membres supérieurs)
	Membres supérieurs (en cas de blessure aux membres inférieurs)
	Tronc (selon le type de blessure, ne pas solliciter les membres atteints)
Maladie	Maux de tête
	Troubles menstruels
	Malaise
	Douleurs dorsales non spécifiques
	Refroidissement sans fièvre
	Allergies

A l'issue de la première phase pilote, une seconde a été envisagée. Celle-ci devait être menée dans d'autres cantons distincts en incluant les médecins scolaires et les médecins généralistes. Les cantons de Zoug et de Fribourg se sont immédiatement déclarés prêts à participer à la deuxième phase pilote, qui a été démarrée en janvier 2015 et évaluée lors de l'été 2016, ainsi qu'à diffuser largement le projet auprès des médecins scolaires et des enseignants d'éducation physique de leur canton respectif.

Afin de ne pas limiter le projet à la Suisse germanophone dans un avenir tout proche, mais au contraire pour étendre le projet à toute la Confédération, les documents élaborés et le site internet ont été traduits et publiés en français, en italien et en anglais. *activdispens* devrait également être disponible en romanche grison en 2017.

Perspectives – l'essentiel pour la pratique

L'analyse des évaluations menées dans les cantons de Zoug et de Fribourg a permis d'initier de nouvelles étapes pour la diffusion du projet *activdispens*.

Grâce au soutien renouvelé de l'Office fédéral du sport, le projet, qui avait déjà suscité un intérêt lors de sa présentation à l'étranger, a pu être traduit en anglais.

5 Soulever des poids

Critères quantitatifs

Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

Exercice de force

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Dos droit. Tenir des bouteilles de PET pleines à la hauteur des oreilles, de chaque côté de la tête. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire monter les bouteilles de PET en décrivant un demi-cercle. En haut, les bouteilles ne devraient pas se toucher. Les coudes restent tournés vers l'extérieur.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre ensuite lentement jusqu'à ce que les mains se trouvent à la hauteur des oreilles. Mouvement continu.

ACTIVDISPENS.CH 

Figure 3: Exemple: Soulever des poids.

Pour permettre à l'avenir l'utilisation *d'activdispens* sans accès internet, l'Office fédéral de la santé publique soutient en outre le développement d'une application mobile. Cette nouveauté est attendue pour début 2017. 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.

Remarque

Cet article est la version remaniée d'un texte publié dans la Revue suisse pour la médecine du sport et la traumatologie sportive (Diriwächter C, Wechsler Ch, Bewegung trotz Sportdispens – activdispens.ch. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie 2015; 63 (3): 16 – 20). Reproduction avec l'aimable autorisation de la Société suisse de médecine du sport.

Responsabilité

Les initiateurs du projet «activdispens – bouger malgré une dispense» sont le Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (www.sart.ch) et l'Association suisse d'éducation physique à l'école (www.svss.ch). Le projet est soutenu par l'Hôpital universitaire pédiatrique des deux Bâle (www.ukbb.ch), l'Office fédéral du sport (www.baspo.ch) et l'Office fédéral de la santé publique (www.bag.admin.ch).

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. activdispens.ch. <http://activdispens.ch/> (accès le 12.07.2016)

Correspondance:
 Claudia Diriwächter
 Vizepräsidentin Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining (www.sart.ch);
 Dozentin Studiengang Physiotherapie BSc, BZG Bildungszentrum Gesundheit Basel-Stadt; MSc Sportphysiotherapy, BSc Physiotherapie.
 Mitglied Projektleitung [info\[at\]activdispens.ch](mailto:info[at]activdispens.ch)