

Le médecin cantonal
20, faubourg des Capucins
CH-2800 Delémont
t +41 32 420 51 33
f +41 32 420 51 21
medecin.cantonal@jura.ch

DISPENSE MEDICALE POUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE

NOM :	PRENOM :
DEGRE SCOLAIRE :	CLASSE :
ANNEE DE NAISSANCE :	<input type="checkbox"/> MALADIE <input type="checkbox"/> ACCIDENT

Dispense totale

L'élève doit être dispensé totalement d'éducation physique du.....au.....

Dispense partielle

L'élève doit bénéficier d'une activité physique adaptée du.....au.....

Raison(s) de la dispense

Remarques :

- Toute absence de plus de trois mois nécessite une nouvelle dispense au début et à la fin de la période dispensée, si possible avec consultation agendée.

- Il est possible de cocher plusieurs cases, c'est-à-dire d'avoir une succession de types de dispenses, tant que la temporalité est respectée.

- Pour la dispense partielle, les catégories d'exercices/d'activités sont à cocher à la page suivante. Le site de référence est www.activdispens.ch.

L'élève peut :

Endurance

- marcher 20 à 30 minutes
- courir (course légère)
- nager (crawl, brasse, dos crawlé, brasse dorsale)
- faire un entraînement cardio-vasculaire (ex. vélo-ergomètre)

Force

- faire des exercices de renforcement pour :

<input type="checkbox"/> épaules	<input type="checkbox"/> tronc	<input type="checkbox"/> abdominaux	<input type="checkbox"/> fessiers
<input type="checkbox"/> bras	<input type="checkbox"/> dos	<input type="checkbox"/> jambes	<input type="checkbox"/> pectoraux

Coordination

- effectuer des tâches de coordination complexes (jonglage à mains, à pieds)
- effectuer des exercices d'équilibre, de différenciation (dribble avec des balles différentes), de rythme, d'orientation dans l'espace

Mobilité

- effectuer des étirements (stretching)

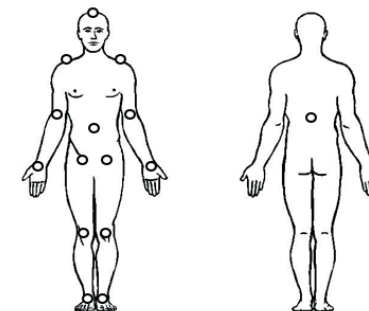
Relaxation

- effectuer des exercices de relaxation et de respiration

Jeux d'équipe

- participer à des jeux d'équipe

Les parties du corps suivantes NE DOIVENT PAS être sollicitées :



Observations/commentaires :

Au besoin, des informations complémentaires peuvent être obtenues auprès de la famille. Et sous réserve de l'accord du représentant légal (ou de l'élève en cas de majorité), le médecin se tient à disposition pour tout renseignement.

Date :

Signature et tampon du médecin traitant :