CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Département de l'économie
et de la formation
Service de la formation
professionnelle
**École professionnelle
commerciale et artisanale**

Avenue de France 25, 1950 Sion

EPCA

# Demande de dispense SPS

Nom _____ Prénom _____

Profession & classe_____ Titulaire _____

Branche dispensée Sport – Prévention – Santé

Durée de la dispense du _____ au _____

**MOTIF**

❑ **Dispense médicale** (joindre certificat médical)

❑ **Dispense culture générale avec retour en entreprise la ½ journée** (validée par le chef de section ❑ )

| |
|---|
| Les soussignées ont pris note que l'école ne fournit pas d'étude surveillée durant les heures de cours dont l'apprenti-e est dispensé-e. L'apprenti-e n'est donc plus sous la responsabilité de l'école durant les périodes concernées mais peut librement décider de profiter des locaux permettant de travailler, dans le respect du règlement de l'école. |

Date _____

Signature de la personne en formation _____

Signature du représentant légal (pour les mineurs) _____

Sceau et signature du formateur en entreprise _____

---

**Autorisation** ❑ Accordée ❑ Refusée

Motif du refus ou condition particulière _____

Date _____

Signature du chef de section _____

Visa du maître SPS _____

Tél. 027 606 43 00 - courriel : secretariat@epcasion.ch

ISO 9001 Certified by acpa
ISO 14001 Certified by acpa
Valais excellence

## NOUVELLE DISPENSE MEDICALE POUR L'EDUCATION PHYSIQUE A L'ECOLE

„Bouger", telle est la devise! Afin de lutter contre les phénomènes «épidémiques» que sont le surpoids, l'obésité, le diabète ou encore les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose, une activité physique quotidienne est fortement conseillée. Il est prouvé que ces maladies ont comme origine commune – entre autres – la sédentarité et le manque de mouvement.

L'éducation physique à l'école a donc un rôle clé à jouer. Dans ce contexte et afin de préserver une activité physique minimale pour chaque élève, la diminution et la diversification des dispenses de sport et d'exercices physiques à l'école figurent dans les mesures judicieuses à adopter.
Pour atteindre ce but, une collaboration étroite entre parents, médecins et enseignants de sport est indispensable.
Nous vous proposons donc ce nouveau document «dispense médicale» pour l'école dans le but de:

1. limiter autant que possible les dispenses temporaires d'exercice physique et réduire la durée d'inaptitude
2. mieux préciser les activités physiques possibles et proposer des ajustements permettant des reprises partielles d'activité physique plutôt que de dispenser l'élève complètement
3. diminuer les dispenses à l'année

Dans cette optique, les professeurs d'éducation physique s'engagent à:

1. intégrer de manière adéquate l'élève dans le cours d'éducation physique
2. proposer une activité physique diversifiée, individuelle et adaptée à la situation de l'élève et en fonction des prescriptions médicales
3. trouver une solution pour l'élève autre que le «tout ou rien»

Les informations figurant sur la dispense permettent donc à l'élève de participer à des activités sportives bien définies et bénéfiques pour sa santé, malgré la limitation partielle médicale. Ces informations sont traitées de manière confidentielle par l'enseignant de sport.

Nous sommes convaincus que l'utilisation de ce certificat est une pièce de puzzle non négligeable dans la lutte contre l'inactivité physique. Nous vous remercions de votre précieux soutien et nous nous réjouissons de cette collaboration que nous espérons fructueuse!

Association valaisanne des maîtres d'éducation physique (AVMEP)

Ce document:

- est recommandé par la société valaisanne de médecine et sera distribué à tous les médecins valaisans
- est téléchargeable depuis le site de la société valaisanne de médecine (www.medival.ch) et de l'association valaisanne des maîtres d'éducation physique (www.avmep.ch)

## DISPENSE MEDICALE POUR L'EDUCATION PHYSIQUE

| | |
|---|---|
| **NOM :** | **PRENOM :** |
| **ANNEE DE NAISSANCE :** | ☐ **MALADIE** ☐ **ACCIDENT** |

**DEGRÉ I :**

☐ Doit être dispensé totalement d'éducation physique du ..... au .....

**DEGRÉ II :**

☐ L'élève est partiellement dispensé du cours d'EPS, mais peut pratiquer une activité physique adaptée pour la période du ..... au .....

L'élève peut :

- ☐ marcher 20 à 30 minutes
- ☐ courir (course légère)
- ☐ nager
- ☐ faire un entraînement cardio-vasculaire (ex. vélo-ergomètre)
- ☐ participer à des jeux d'équipe
- ☐ faire des exercices de renforcement pour :

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ épaules<br>☐ bras | ☐ tronc<br>☐ dos | ☐ abdominaux<br>☐ jambes | ☐ fessiers<br>☐ pectoraux |

- ☐ faire des assouplissements (stretching)
- ☐ faire du jonglage
- ☐ autres : .....

**DEGRÉ III :**

☐ La participation au cours d'éducation physique est en principe possible à l'exception des exercices/activités suivants:

.....

.....

Veuillez me contacter par téléphone ☐ oui ☐ non

Durée du certificat: de ..... jusqu'à .....

Date: **Signature & tampon du médecin traitant**