

Informations au sujet des cours d'éducation physique individualisée (EPI)

L'EPI a été créée en 2008 pour répondre à un réel besoin. En effet, nombre d'élèves au bénéfice d'un certificat médical ou en situation de surcharge pondérale sévère ou encore à mobilité réduite se voyaient totalement interdits d'éducation physique alors que leur état de santé pouvait leur permettre de pratiquer certaines activités. L'Education Physique Individualisée est une innovation en Suisse, Genève serait le premier canton à introduire cette structure dans le cursus de ses étudiants, mais faute de moyens alloués au DIP, l'EPI ne peut pas être développée d'avantage.

Lorsque l'on connaît l'importance de la régularité de la pratique sportive en termes de bien-être personnel et de santé, l'EPI apporte une réponse concrète et adaptée aux élèves, aux maîtres d'éducation physique et aux médecins. (Soutien et aide de la part du Dr. Per Mahler au Service de Santé de la Jeunesse)

L'éducation physique individualisée est donc destinée aux élèves qui sont en arrêt de sport et qui ne peuvent suivre le cours d'éducation physique en commun. Ces cours ont pour objectif de prendre en considération toute limitation que pourrait présenter l'élève et de créer un programme personnel d'activités physiques et sportives adaptées, afin qu'il entretienne son capital santé. Le but étant aussi qu'il puisse dès sa guérison le cas échéant, réintégrer le cours en commun avec ses camarades de classe.

Par conséquent il n'est plus possible de dispenser complètement un élève de sport, sauf dans de rares cas graves

Les jeunes gens et les jeunes filles avec des problèmes de poids sévères, sur recommandation de leur médecin, par le biais d'une attestation médicale, sont aussi concernés.

Cette démarche vise à protéger la santé des jeunes, et d'assurer une certaine équité entre les élèves. Elle contribue également à aider les médecins lors de l'évaluation d'une incapacité d'éducation physique, leur donnant une alternative crédible, si nécessaire. Précisons que les cours d'EPI ne remplacent en aucun cas la physiothérapie, ils peuvent être cependant un bon complément.

À long terme, l'EPI contribue à responsabiliser les élèves, en travaillant sur les divers aspects liés à la motivation et aux bénéfices qu'ils peuvent tirer d'une activité physique régulière. L'EPI leur permet aussi de devenir des citoyens acteurs de leur santé en enseignant les moyens d'y parvenir et les raisons de continuer à faire du sport avec plaisir tout au long de leur vie d'adulte.

Suite : Créatrices du cours d'EPI et quelques chiffres

Auteurs

Les auteurs du projet sont deux enseignantes d'éducation physique, riches d'une longue expérience, (19 ans pour Mme Usowska et 27 ans pour Mme Casagrande)

Mme Usowska-Chesneau monitrice de culture physique, de body-building et de gym tonic à l'Ecole Suisse de « Body-Building & Aérobie » de Lausanne, « Personal Trainer » de Fitness pour l'International Training School à Mies, instructrice du "Speedo Aquatic Fitness System " ainsi que différentes formations de fitness. Elle dispose ainsi de 10 ans d'expériences professionnelles dans les domaines fitness et musculation.

Mme Casagrande a suivi beaucoup de formations continues en psychologie du sport et a dispensé des cours dans le cadre des « options sport » en classes gymnasiales, couvrant un vaste champ de compétences, comme la diététique, l'action du sport sur la physiologie, la coordination etc. Elle a également à son actif, 17 ans d'expérience dans le domaine de la musculation préventive, étant membre du Kieser Training depuis 1997. Elle possède également le diplôme de « masseur professionnel ».

À la base du projet, une inquiétude grandissante due à l'afflux important de certificats médicaux (en 2008 un cours où il y avait 24 Cert. Méd. sur 36 élèves !) et une démotivation fréquente chez les jeunes en surcharge pondérale ou ayant un tonus musculaire très insuffisant.

En 2008 lors de **la première année** de mise en oeuvre du cours d'EPI, nous avons pu offrir l'opportunité de faire de l'activité physique à **80 élèves** qui, jusqu'ici, étaient exclus des cours d'éducation physique.

Durant l'année **2009-2010 trois écoles** à Genève ont ouvert un cours d'éducation physique individualisée aux élèves ayant différents problèmes de santé et nous avons recueilli environ **211 participants**.

En **2010-2011 six écoles** à Genève ont participé au projet d'éducation physique individualisée et nous avons recueilli environ **380 participants**

2008-2009 : 1 école
2009-2010 : 3 écoles
2010-2011 : 6 écoles
2011-2012 : 8 écoles
2012-2013 : 9 écoles
2013-2014 : 9 écoles
2014-2015 : 8 écoles

(par manque de moyens une école n'a pu reconduire ce cours)

Durant ces 6 ans, 10 écoles ont mis en place un cours d'EPI, nous avons accueilli dans les structures d'EPI, environ 2'500 élèves (env. 10% des élèves d'une école ont recours à l'EPI).

Si tous les établissements du postobligatoire (Collège/école de commerce/école de culture générale) de Genève mettaient en place l'EPI le coût total pour reviendrait à CHF 250'000.- par an .