

# Bouger malgré une dispense

# ACTIVDISPENS®

Piscine / Schwimmhalle / piscina / swimming pool / halla da nataziun

## Membres inférieurs

Exercices complémentaires possibles:

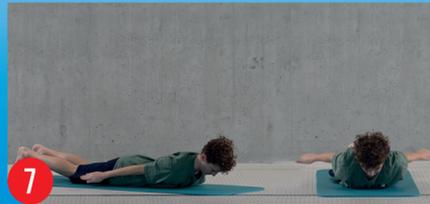
- 5 6 23 24 25



## Membres supérieurs

Exercices complémentaires possibles:

- 19 20 21



## Tronc

Exercices complémentaires possibles:

- 7 8 10 13 14



## Maux de tête

Exercices complémentaires possibles:

- 11 12 15



## Douleurs de dos non spécifiques

Exercices complémentaires possibles: 2 3

- 4 12 13 15 19 20 22 24 25



## Malaise

Exercices complémentaires possibles:

- 11 12 13 15 17 18 19 20 22  
24 25

## Douleurs liées à la menstruation

Exercices complémentaires possibles:

- 11 12 13 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24

## Refroidissement sans fièvre

Tous les exercices!

- 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

Compétences physiques

- Ex. de force
- Mobilité
- Coordination



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Bundesamt für Sport BASPO  
Office fédéral du sport OFSP  
Ufficio federale dello sport USPSO



swimsports  
swiss aquatics  
bfu  
bpa  
upi

L'inactivité des enfants et des adolescents pendant une phase de blessure ou de maladie doit être réduite au maximum. Le catalogue d'exercices présente les activités autorisées que les enfants et les adolescents dispensés à temps partiel peuvent pratiquer dans le cadre des cours de natation.

[www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)

