

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

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Association suisse d'éducation physique à l'école
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola



www.activdispens.ch

