

Bouger malgré une dispense: Douleurs de dos non spécifiques

Les activités de cette leçon s'adressent à des élèves se plaignant de douleurs de dos non spécifiques. Elles peuvent être réalisées sans risque.

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans



[Leçon: Douleurs de dos non spécifiques](#) (pdf)

[Liste d'exercices: Douleurs de dos non spécifiques](#) (pdf)

Source: [Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO