

# Bouger malgré une dispense: Allergies

Les allergies ne sont pas une raison suffisante pour renoncer à une activité sportive. Les contenus de cette leçon permettent d'activer le corps de manière douce.

## Conditions cadres

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



[Leçon: Allergies](#) (pdf)

[Liste d'exercices: Allergies](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**