

# Bouger malgré une dispense: Malaise

Les élèves qui se sentent mal – pas de vomissement – peuvent malgré tout être en mouvement grâce aux activités de cette leçon.

## Conditions cadres

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



[Leçon: Malaise](#) (pdf)

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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**