Bouger malgré une dispense: Troubles menstruels

Cette leçon contient une série d'exercices qu'une élève peut effectuer lors de troubles menstruels. L'activation se fait tout en douceur.

Conditions cadres

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

Leçon: Troubles menstruels (pdf)

Liste d'exercices: Troubles menstruels (pdf)

Source: Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO