

Bouger malgré une dispense: Tronc

L'activation des muscles du tronc lors d'une blessure des membres inférieurs ou supérieurs figure au premier plan de cette leçon.

Conditions cadres

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



[Leçon: Tronc](#) (pdf)

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO