

Niveau: \_\_\_\_\_



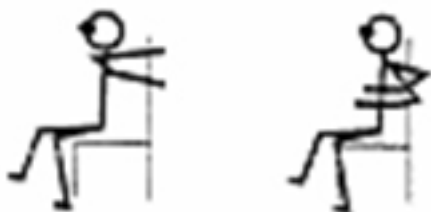
Flexion des bras



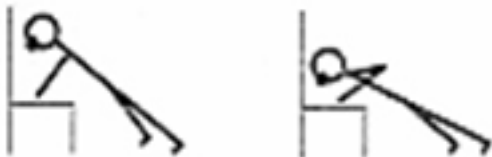
Coups de point  
(en alternant)



Bras croisés  
devant la poitrine



Étirement des épaules



Pompes sur la chaise

Niveau: \_\_\_\_\_



Toucher les orteils du  
pied opposé



Assis 'V'



La bicyclette



Flexion de la cuisse



Étirement à l'écart

Niveau: \_\_\_\_\_



Étirement de la jambe



Coude au genou  
(en alternant)



Tapements latéraux  
des orteils



Sauts à l'écart  
(assis)



La cloche  
(jambes individuelles)

Niveau: \_\_\_\_\_



## La chaise



## Redressements assis



## Cercles avec épaules