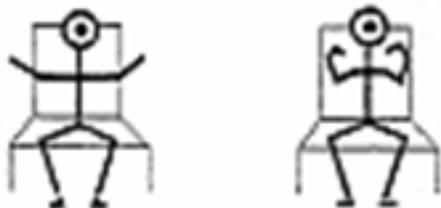


Niveau: _____



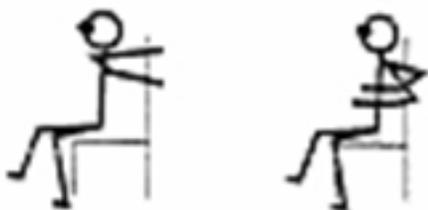
Flexion des bras



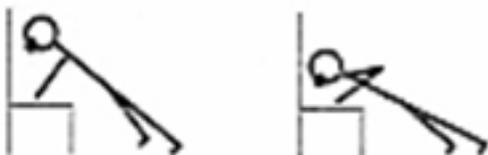
Coups de point
(en alternant)



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