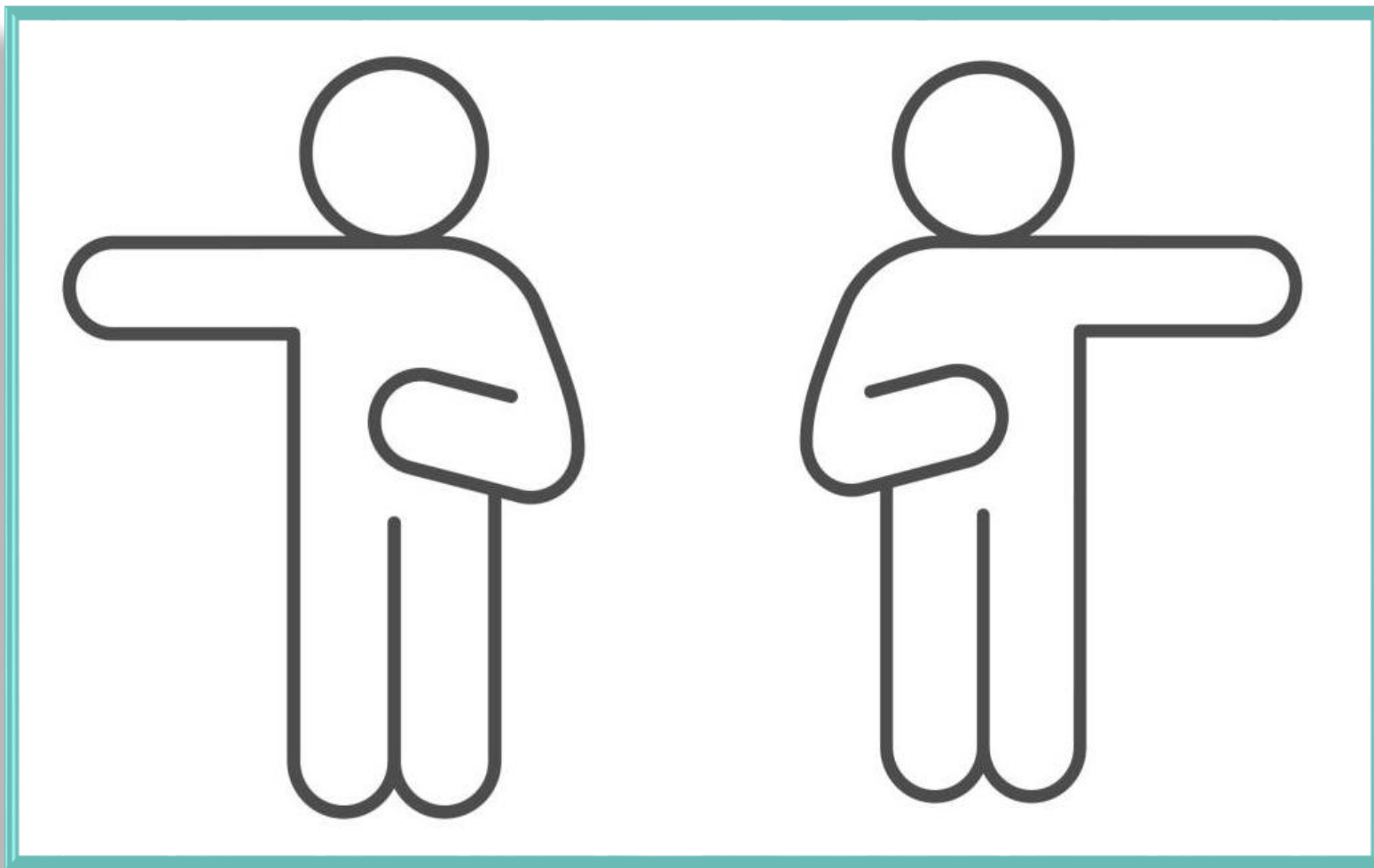
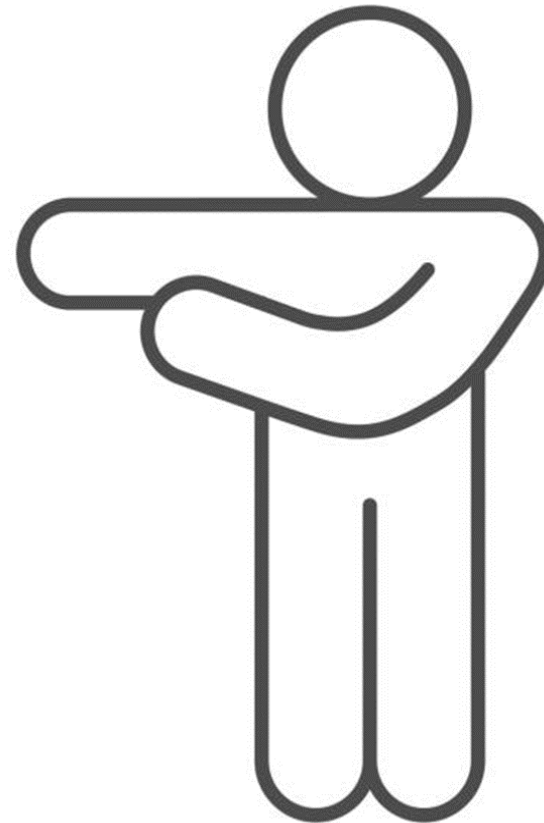
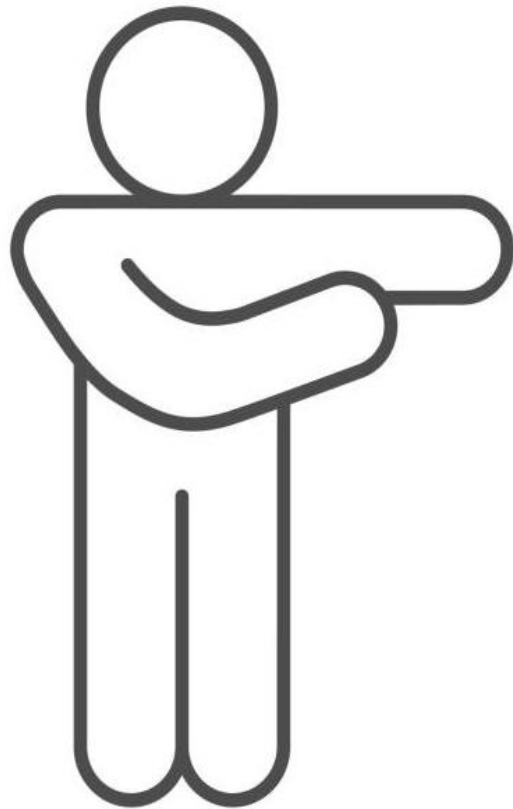




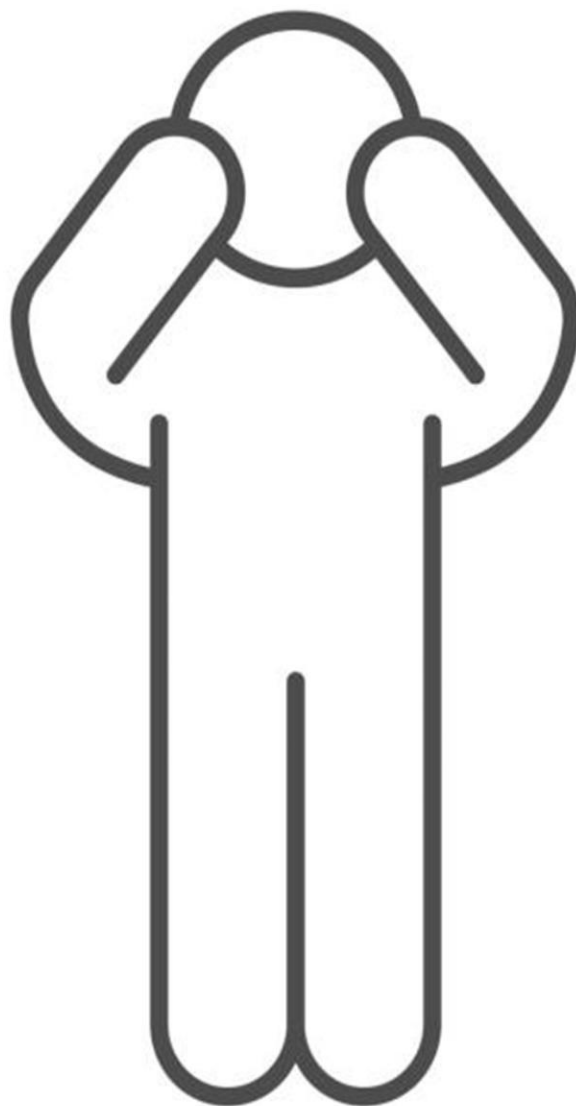
**Lever le bras vers la gauche et
vers la droite et alterner**



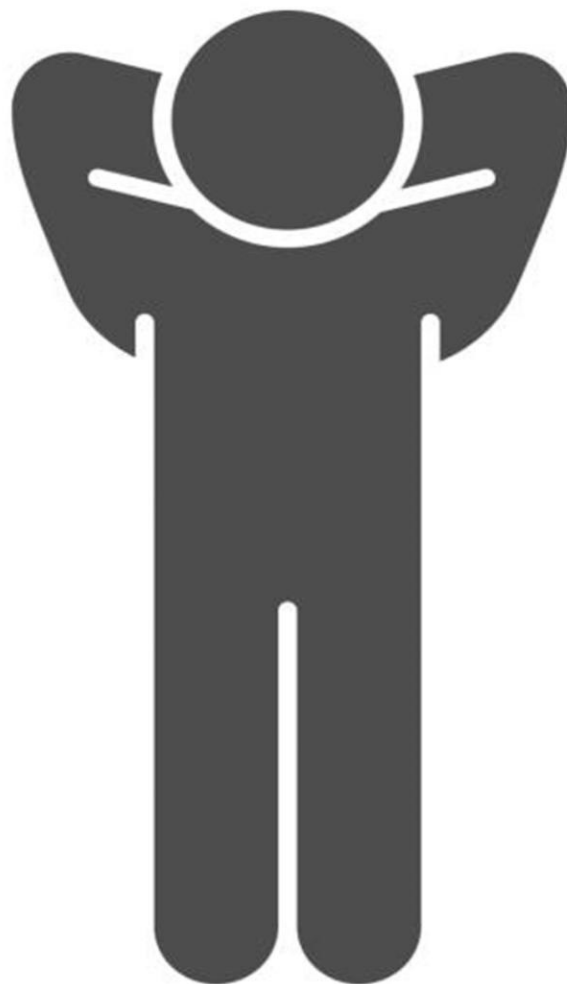
**Lever les 2 bras ensemble vers la
gauche et puis vers la droite**



**Lever le bras vers le haut et
alterner**



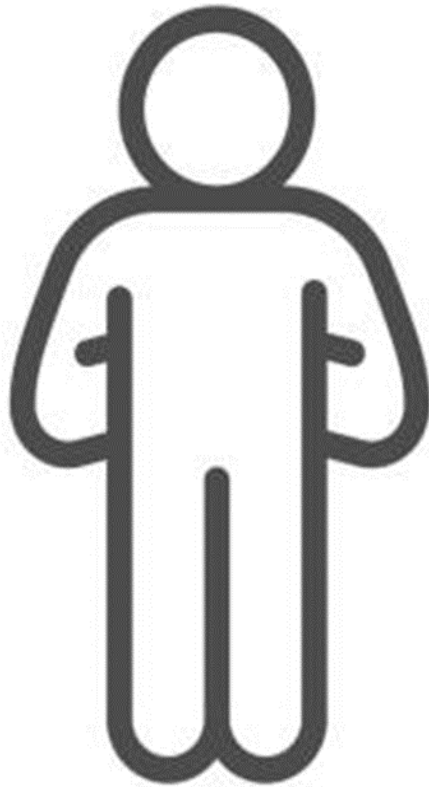
**Fléchir les coudes pour toucher le
visage**



**Fléchir les coudes pour toucher
derrière le haut du dos**



**Pencher vers l'avant pour toucher
les genoux**



**Fléchir les coudes pour toucher
derrière le bas du dos**



Lever le pied vers le haut pour
allonger le genou