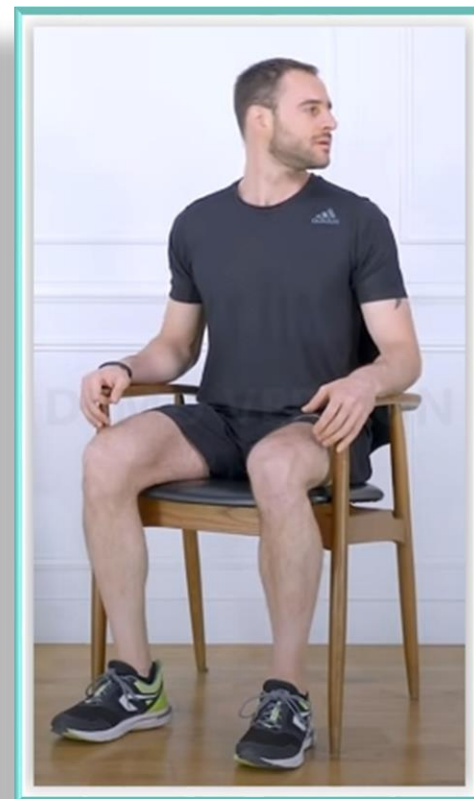




Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »

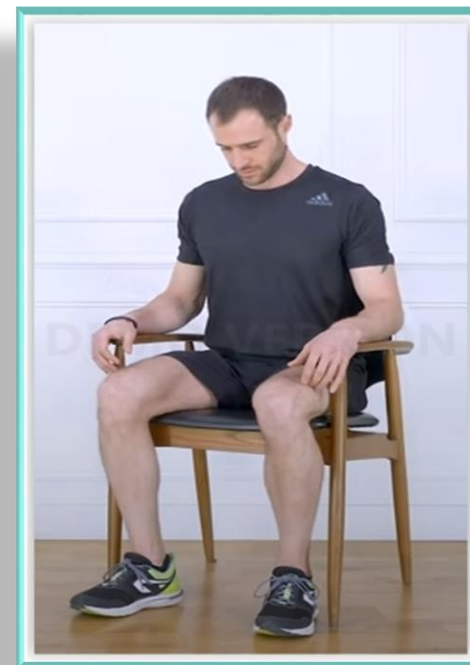
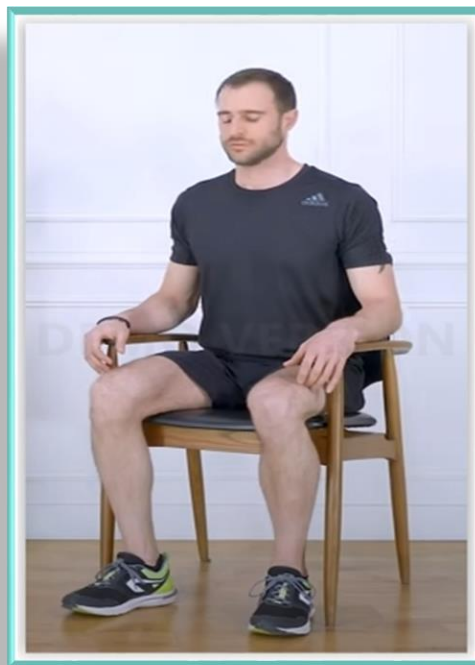
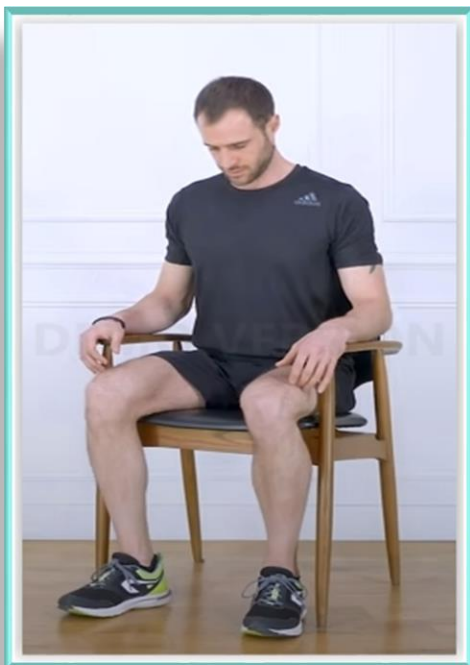


Bouger lentement la tête de droite à gauche
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Pencher la tête et remonter à la position neutre
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Faire des cercles avec la tête
5 fois chaque côté
(Ne pas aller vers l'arrière)

Pictogramme 3
Capsules « Exercices-repas »



Lever les épaules et les redescendre
10 fois



Pictogramme 3

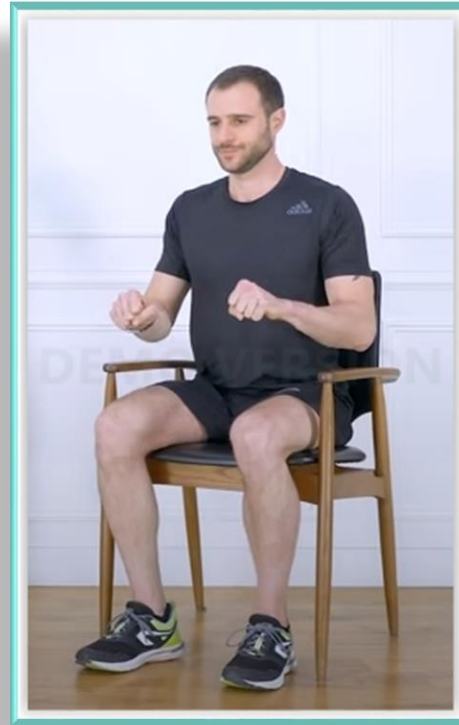
Capsules « Exercices-repas »

Faire une rotation des épaules vers l'arrière et
vers l'avant
10 fois chaque côté



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Ouvrir les mains en écartant les
doigts puis fermer les poings
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Lever les bras et redescendre
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Les bras de chaque côté du corps, serrer les poings, aller toucher les épaules et redescendre
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Les mains sur les épaules, étirer les bras vers
l'avant et revenir à la position de départ
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Les pieds au sol, monter sur la pointe des
pieds et redescendre
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »

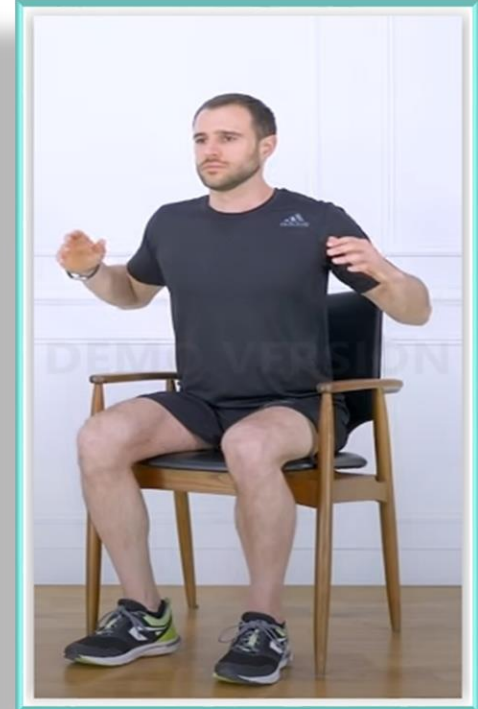
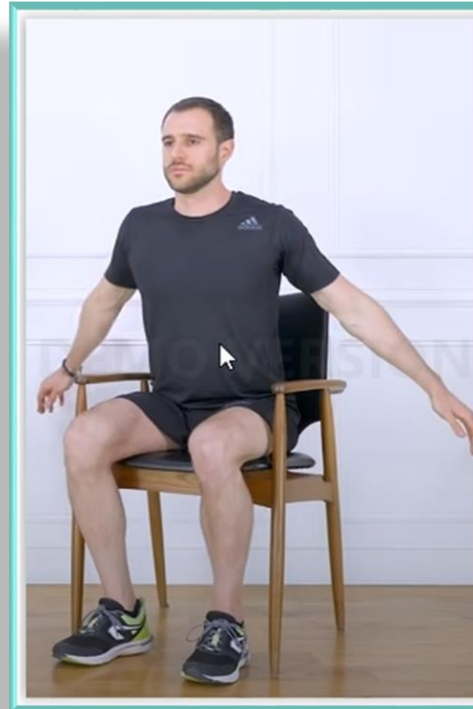


Coudes fléchis à 90 degrés, allonger les bras
devant soi et ramener les coudes vers l'arrière
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Coudes fléchis, allonger les bras de chaque côté
du corps et ramener
10 fois



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Les pieds au sol, taper le bout des pieds en
gardant le talon au sol
10 fois

Pictogramme 3
Capsules « Exercices-repas »



Les mains jointes devant soi, allonger les
bras vers l'avant et revenir
10 fois

Pictogramme 3
Capsules « Exercices-repas »



Lever le pied de façon à étendre le genou
5 fois chaque côté



Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Lever le genou vers le haut sans toucher le sol
5 fois de chaque côté

Pictogramme 3

Capsules « Exercices-repas »



Les mains devant soi, faire une
rotation des poignets
10 fois