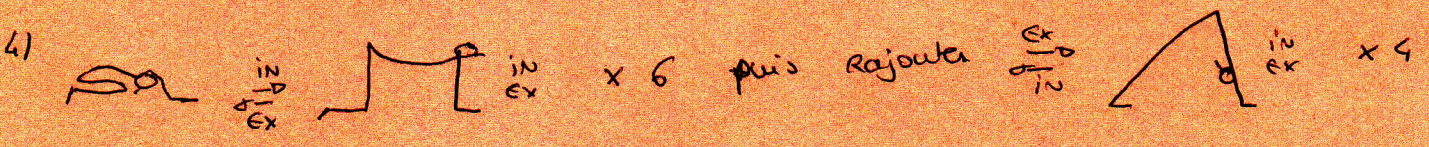
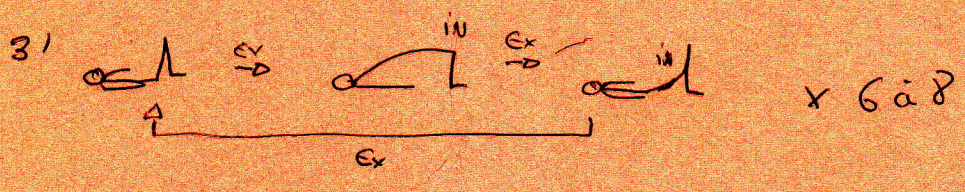



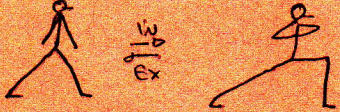
1)  observation + treublement des jambes  
Réveil du bassin

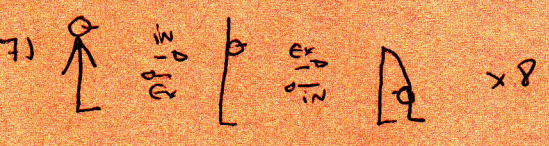



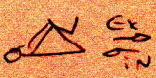

bras et pieds opposé à l'insp.  
puis ins = appui enteil  
Exp = appui talon  
et inverse  
x 6 de chaque




5)  observation + marche en expérimentant différents appuis.

6)  x 8 48 statique de chaque côté.



8)  ou   si nécessaire

9)  La Tortue x 10 à 20 Respiration.

10)  x 10 à 12 R.

11) Etirements et treublements de jambes à 2. ex position allongée