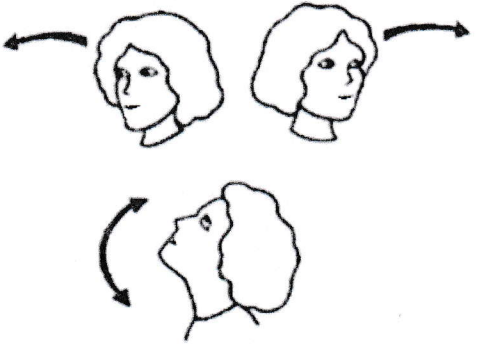

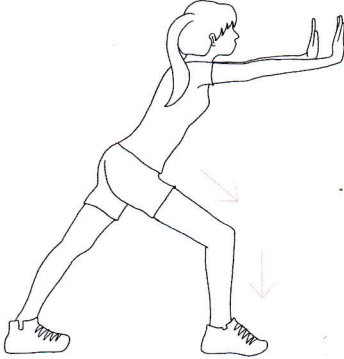
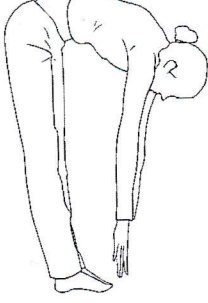

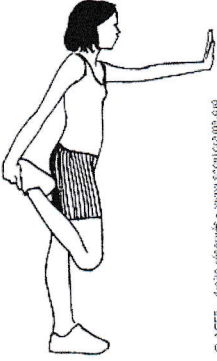
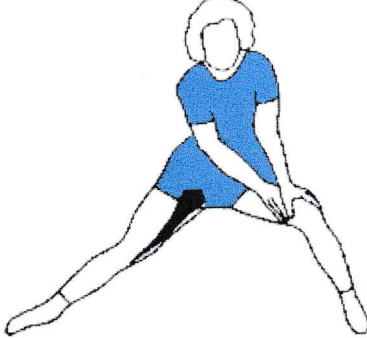


ASSIS(E)

<p>cervicales</p>	<p>Mouvements <u>lents</u> et amples, bras le long du corps, yeux ouverts</p> <ul style="list-style-type: none"> - regarder droit devant, porter la tête en avant puis la courber sur la poitrine 10 fois - regarder droit devant, yeux ouverts, porter la tête en arrière puis la courber vers le dos 10 fois - tourner la tête à gauche à fond puis à droite avec le regard sur le même plan 10 fois - faire de lentes rotations complètes vers la droite, puis vers à gauche 10 fois 	
<p>dos</p>	<p>Pour fortifier les dorsaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras écartés à l'horizontale, mains ouvertes, faire des mouvements lents de haut en bas sur une hauteur de 30cm. 30 fois <p><i>omoplates</i> Les clavicules doivent être saillantes</p>	

ÉTIREMENTS

		
 <p>les genoux se touchent</p> <p><small>© ANSEE - droits réservés - www.seeclair.org</small></p>	 <p>on peut prendre appui sur une table avec les deux mains</p>	