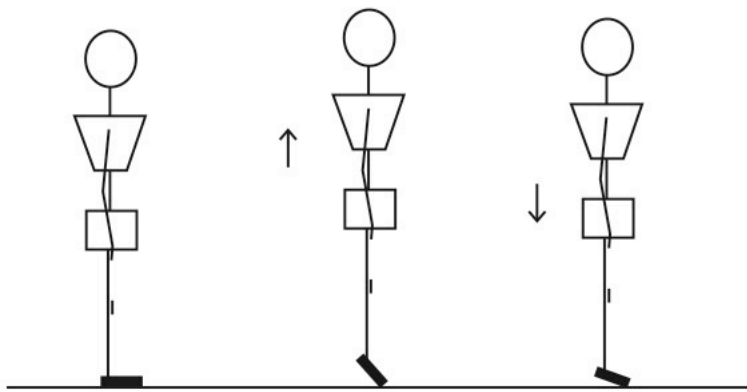


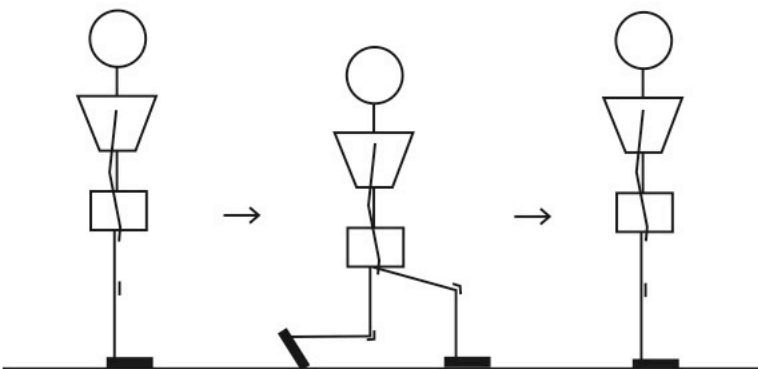
Accroupissements

- garder le dos droit
- mains à la taille



Pointes de pied

- ne pas poser les talons au sol
- monter et descendre en rythme



Fentes

- jambes droite puis gauche en alternance et en rythme
- les genoux ne touchent pas le sol
- garder le dos droit