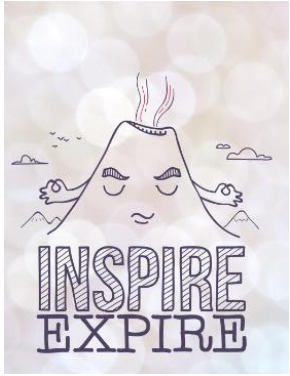


POUR CHAQUE  
POSTURE, JE PENSE A



# PROGRAMME ENTRETIEN

Tenir chaque pose 15 secondes.

Répéter 4 fois la pose.

Récupérer 15 secondes entre chaque répétition.

Epaules basses

Si trop difficile,  
plier les  
genoux, se  
mettre sur la  
pointe de pieds  
et « marcher »

L'important  
c'est  
l'alignement !

1



2



3



4



Etre droit

Pieds dans la  
largeur des  
hanches

Pied/Talon sur la  
même ligne

Epaules basses

5



6



Pied/Talon sur la  
même ligne

Ne pas creuser le  
dos

Serrer les abdos  
et les fesses

7



8



La fesse qui est  
au sol, reste au  
sol et ne se  
décolle pas

9



10



POUR LES POSTURES 3 / 4 / 5 / 8 / 10 , JE PENSE A LES REALISER  
2 FOIS A DROITE ET 2 FOIS A GAUCHE

