



1. ÉQUILIBRE 1 JAMBE

Tenir près d'une chaise.
30 sec / jambe



2. MARCHÉ LIGNE

Talon contre orteil.
20 pas



3. RELEVÉ DE CHAISE

Sans les mains si possible.
10 fois



4. GENOUX HAUTS

Marche sur place.
1 minute



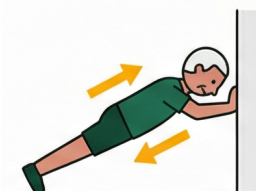
5. EXTENSION JAMBE

Assis, tendre la jambe.
12 fois / côté



6. JAMBE CÔTÉ

Debout, lever sur le côté.
12 fois / côté



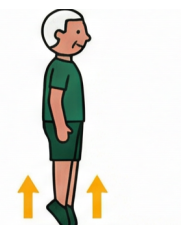
7. POMPES AU MUR

Corps bien droit.
10 fois



8. ÉTIREMENT MOLLET

Talon arrière au sol.
20 sec / côté



9. SUR POINTES

Monter haut les talons.
12 fois



10. RESPIRATION

Inspirer / Expirer (5 sec).
5 fois



11. TRANSFERT POIDS

Balancier gauche/droite.
1 minute



12. FLEXION BRAS

Avec bouteilles d'eau.
12 fois