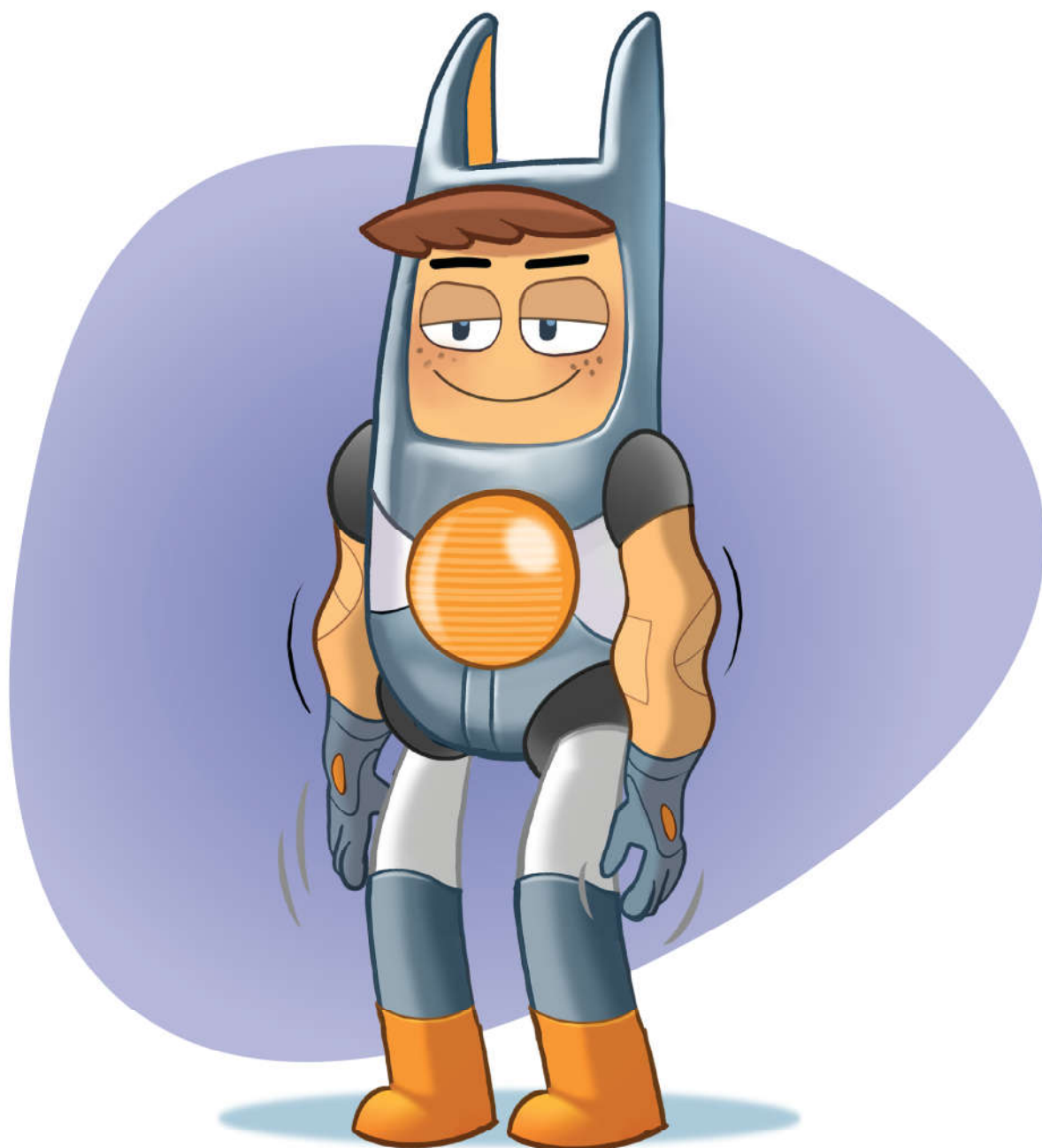


# Mouvements du corps



**Secouer ses bras sur les côtés en comptant jusqu'à 5 "comme s'ils étaient tout mous"**

**3 fois**