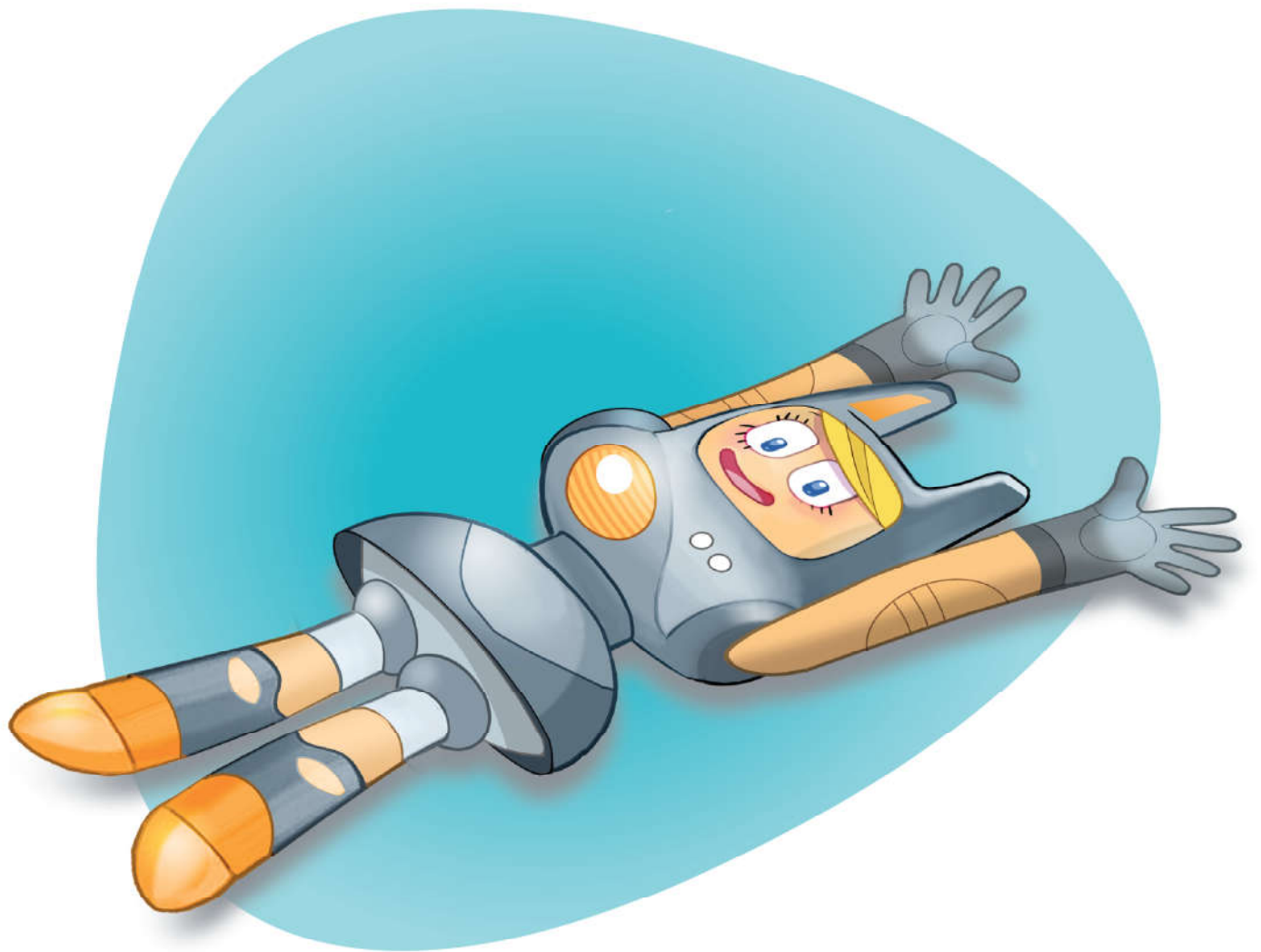


Étirements



**S'étirer le plus possible au sol
en se bouchant les oreilles avec les bras
2 fois longtemps**