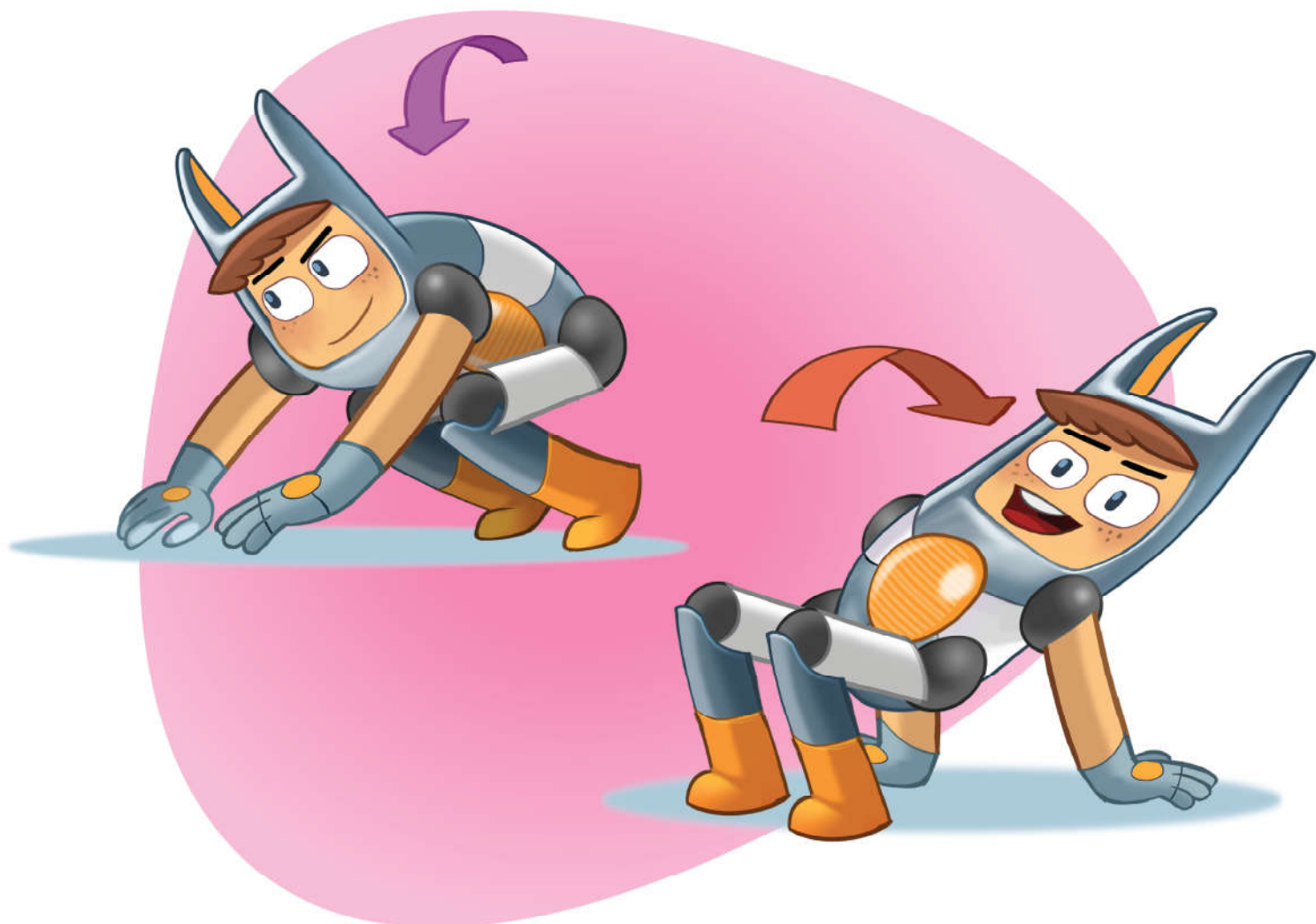


# Mouvements énergiques



Accroupi, poser ses mains au sol devant  
puis derrière sans bouger les pieds

5 fois