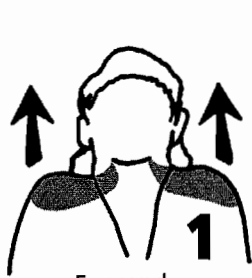


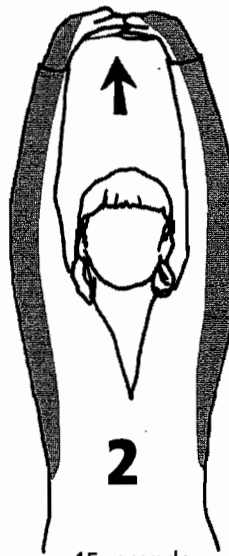
# Gymnastique

8 minutes environ

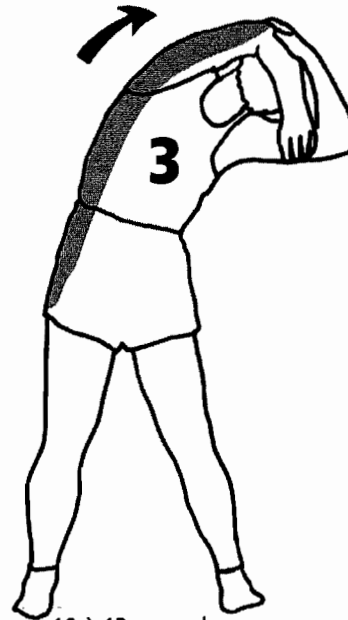
Faites une marche ou une course de 4 à 5 minutes comme échauffement préalable.



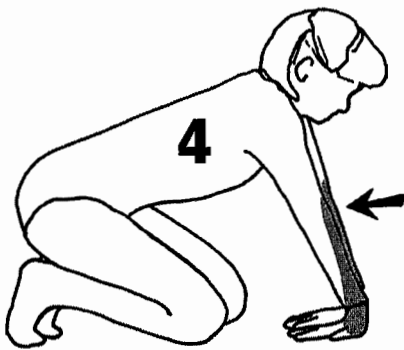
5 secondes  
trois fois  
(page 46)



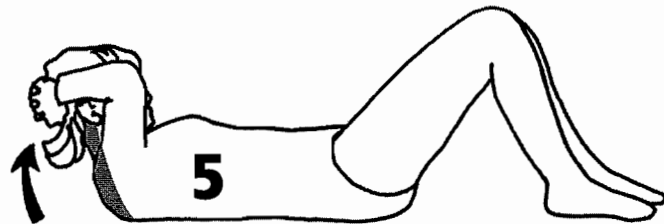
15 secondes  
(page 46)



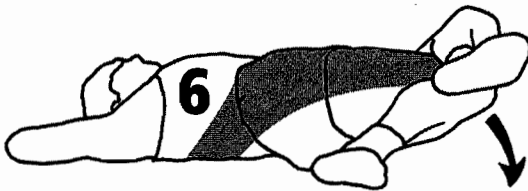
10 à 12 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



10 à 15 secondes  
deux fois  
(page 42)



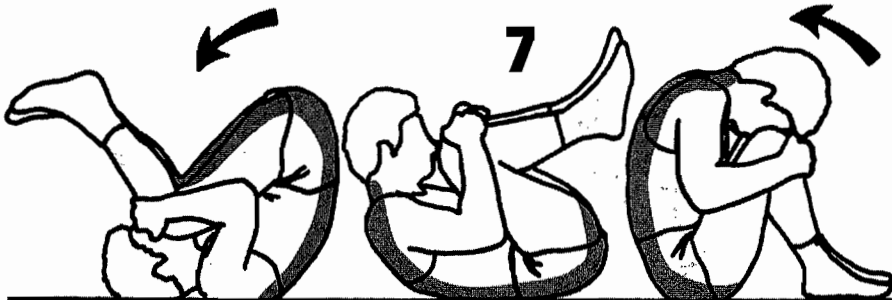
3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 27)



10 à 20 secondes  
de chaque côté  
(page 27)



30 secondes  
(page 65)



roulez lentement six à douze fois  
(page 63)