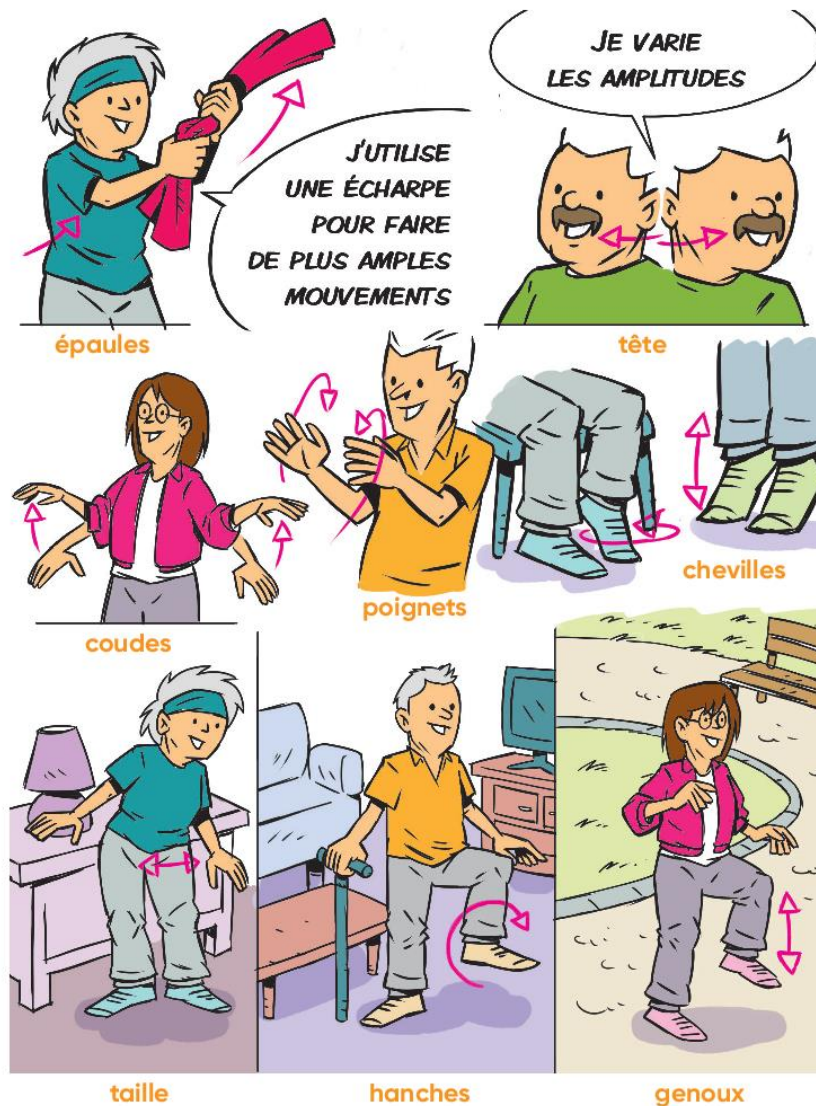


J'ASSURE MA SECURITE AVANT TOUT !

Fiche N°1

- ⚠ Je ne dois pas ressentir de douleur
- ⚠ Si je suis essoufflé(e), je m'assure que je suis quand même capable de parler
- ⚠ J'y vais doucement et progressivement
- ⚠ Je fais mes exercices près d'un support stable : table, rampe...
- ⚠ Je bois un verre d'eau avant et après
- ⚠ Mes chaussures ou chaussons sont correctement attachés

➡➡ JE BOUGE TOUTES MES ARTICULATIONS



J'Y VAIS DOUCEMENT ET PROGRESSIVEMENT.
JE COMMENCE SYSTÉMATIQUEMENT MA SÉANCE DE GYM À LA MAISON
PAR CES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT.
AU BOUT DE QUELQUES MINUTES, JE DOIS AVOIR CHAUD.

