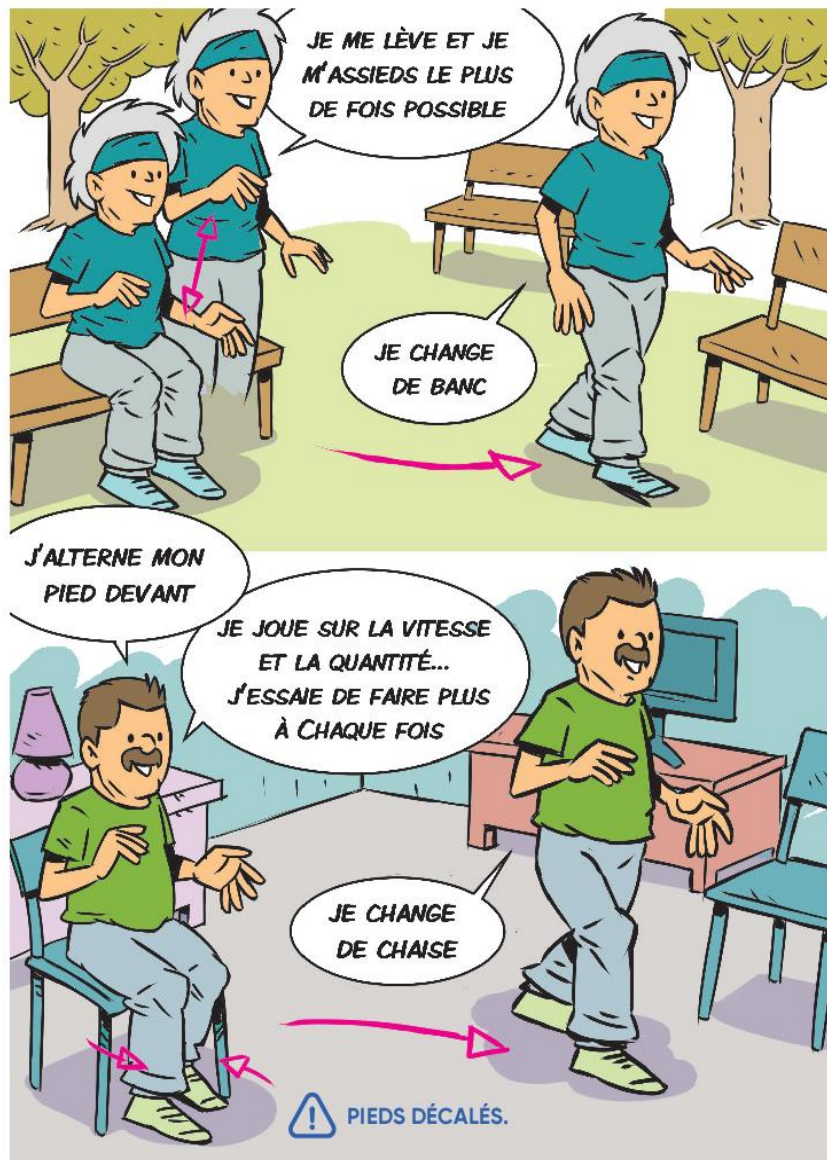


J'ASSURE MA SECURITE AVANT TOUT !

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 RENFORCE MES JAMBES ET J'ACTIVE MON CŒUR



JE FAIS DES PAUSES AVANT DE RECOMMENCER.

