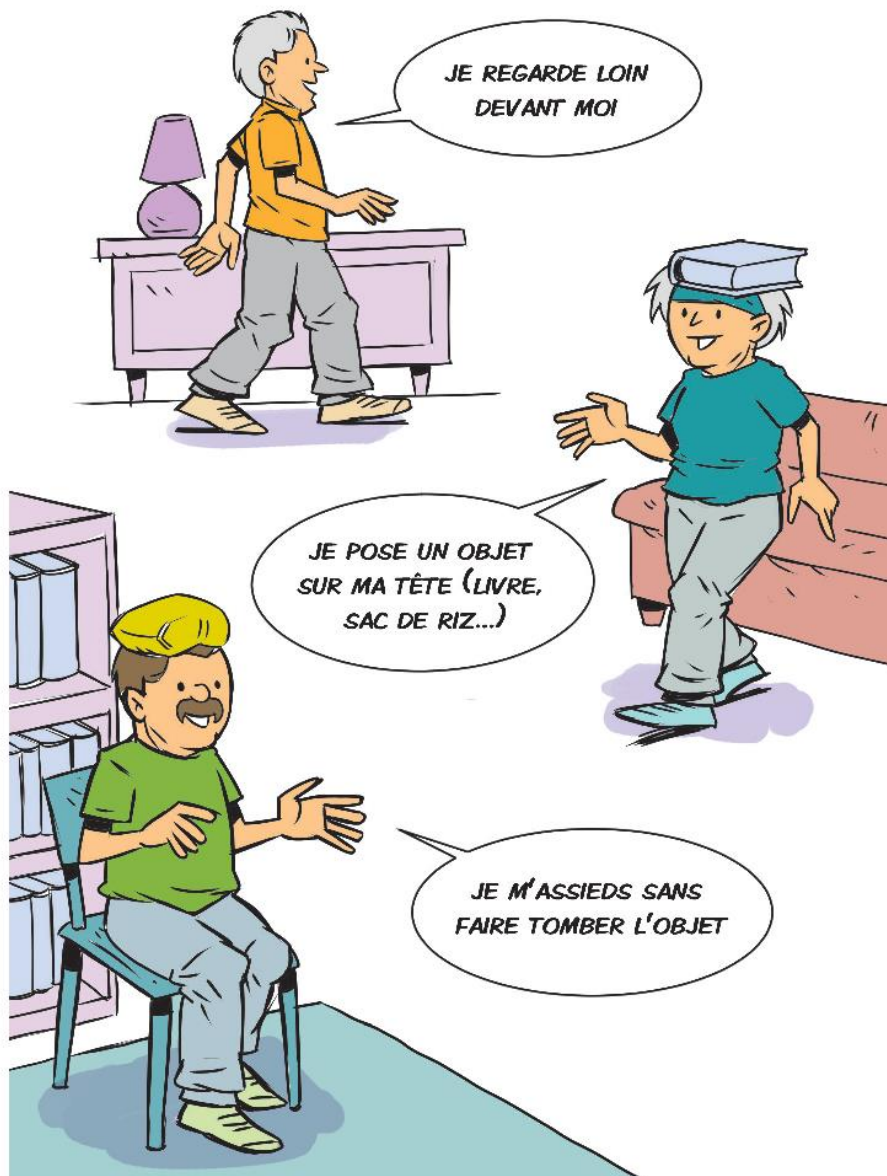


J'ASSURE MA SECURITE AVANT TOUT !

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 SURVEILLE MA POSTURE



JE RESPIRE CALMEMENT ET JE RESTE CONCENTRÉ.
 SI L'OBJET TOMBE, JE LE RAMASSE... COMME EXPLIQUÉ Fiche n°5

