

## 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

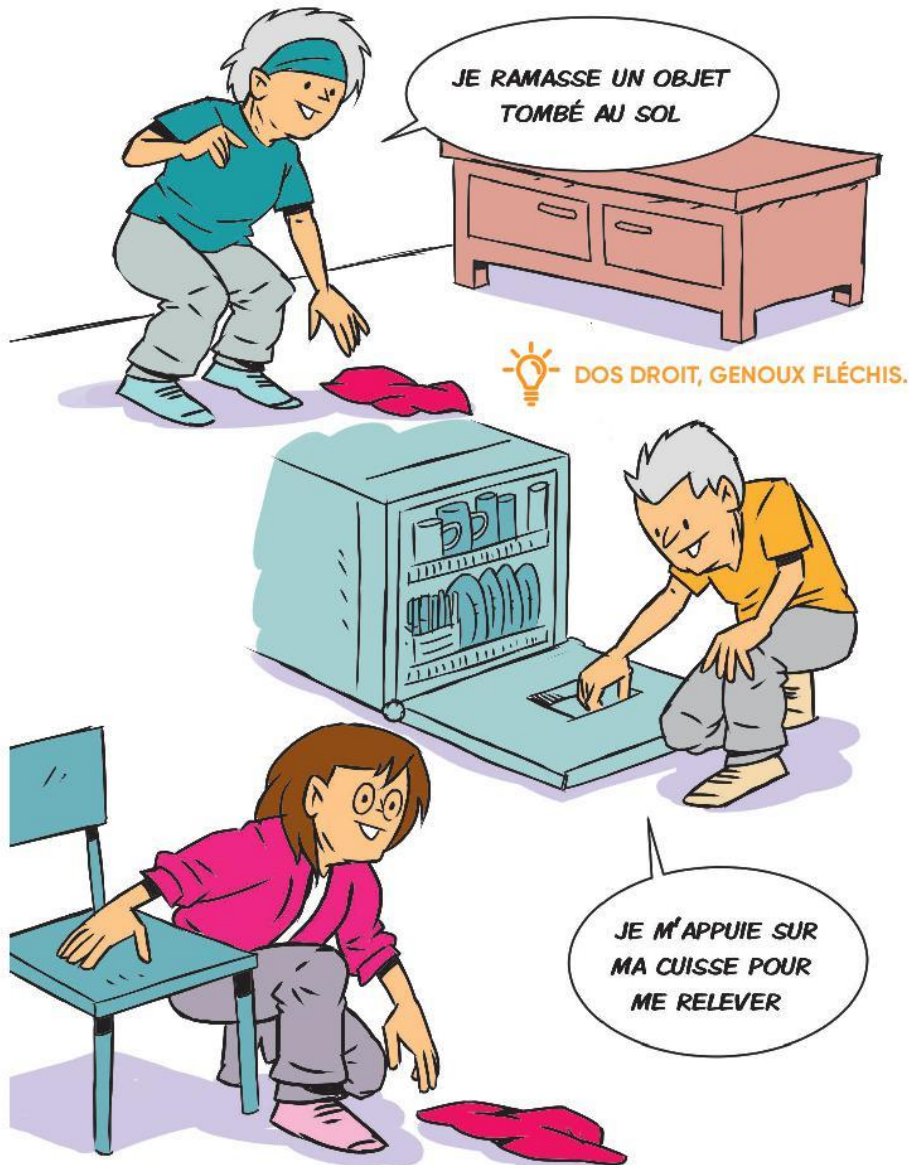
Je fais mes exercices près d'un support stable : table, rampe...

Je bois un verre d'eau avant et après

Mes chaussures ou chaussons sont correctement attachés



### ➡➡ JE RAMASSE CORRECTEMENT UN OBJET



J'UTILISE UNE CHAISE OU UNE TABLE BASSE POUR SÉCURISER MES APPUIS.

