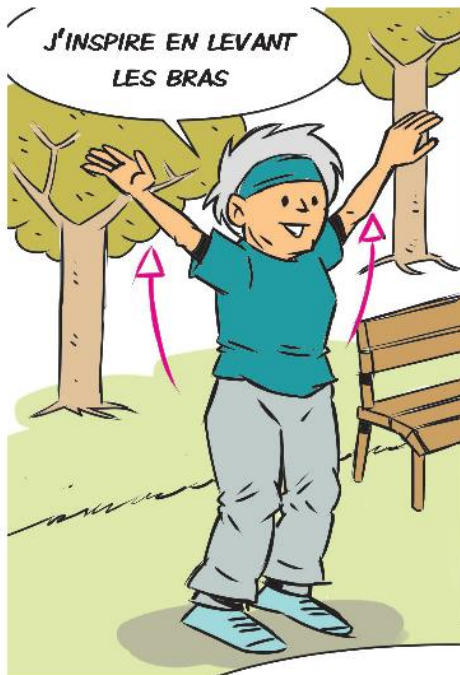


J'ASSURE MA SECURITE AVANT TOUT !

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 CONTRÔLE MA RESPIRATION



J'ALTERNE AVEC LES AUTRES EXERCICES QUI SONT PLUS FATIGUANTS, AINSI JE DOSE MES EFFORTS ET MA RÉCUPÉRATION.

