


Séance 45mn.

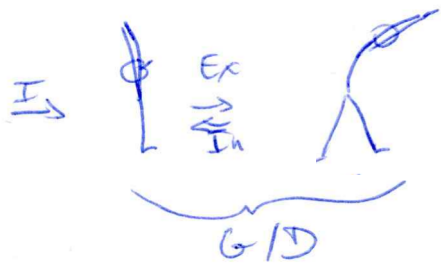
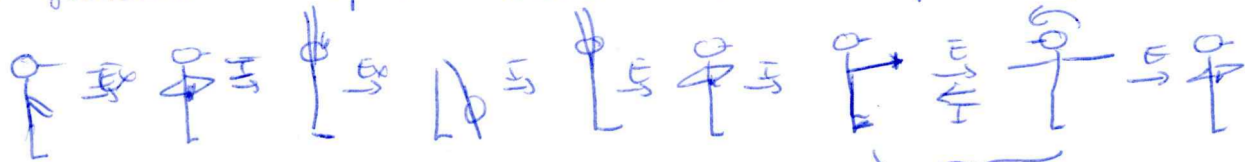
①  se poser.




②   G/D. a) en dyn. b) Rester  $\perp$  R sur chq côté et au milieu.

③  intégrer

④   } 6 fois.

⑤ salutation 4 points cardinaux avec positions pieds  $\neq$



- a) jambes + larges <sup>G/D</sup> que bassin  1x
- b) jambes écart bassin  1x
- c) pieds serrés  } 2x et yeux fermés le 2e

⑥  intégration

⑦    diagonale  hémicorps