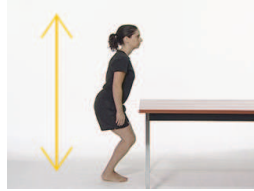
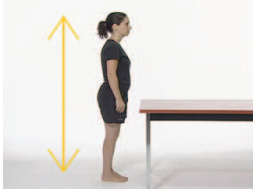


Notes:

### 6. XEXE1944



- Debout près d'un comptoir
- Placez vos pieds un à côté de l'autre le plus proche possible
- Essayez de rester dans cette position en pliant et dépliant vos genoux pendant \_\_ minute sans tenir le comptoir.

### 7. XEXE1946



- Debout près d'un comptoir
- Placez vos pieds un à côté de l'autre le plus proche possible
- Essayez de rester dans cette position en tournant la tête de droite à gauche pendant \_\_ minute sans tenir le comptoir.

### 8. XEXE1947



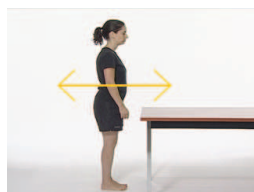
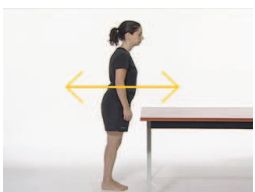
- Debout près d'un comptoir
- Placez vos pieds un à côté de l'autre le plus proche possible
- Quand vous êtes prêt, fermez vos yeux et essayez de rester dans cette position pendant \_\_ minute sans tenir le comptoir.

### 9. XEXE1948



- Debout près d'un comptoir sur de la mousse ou un coussin
- Placez vos pieds un à côté de l'autre le plus proche possible
- Quand vous êtes prêt, fermez vos yeux et essayez de rester dans cette position pendant \_\_ minute sans tenir le comptoir.

### 10. XEXE1949



- Debout près d'un comptoir.
- Placez vos pieds un à côté de l'autre le plus proche possible
- Quand vous êtes prêt, fermez vos yeux et essayez de rester dans cette position en oscillant d'avant en arrière pendant \_\_ minute sans tenir le comptoir