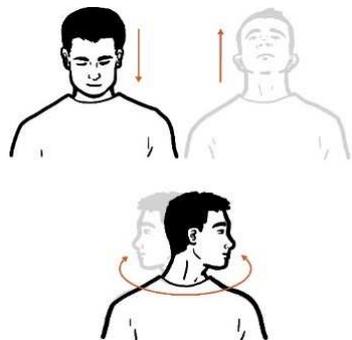


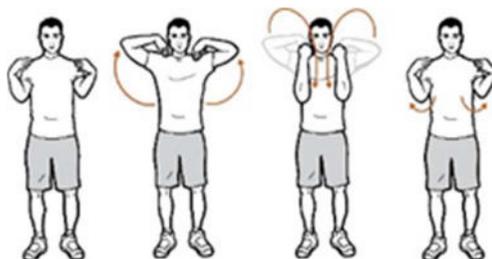
## OBJECTIF : S'ACTIVER (MOBILISATION ARTICULAIRE)

### Exercice N° 1 MOBILISATION CERVICALES



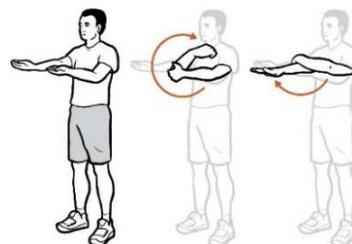
5 à 10 répétitions par côté

### Exercice N° 2 MOBILISATION EPAULES



5 à 10 répétitions

### Exercice N° 3 MOBILISATION COUDES



5 à 10 répétitions par côté

### Exercice N° 4 MOBILISATION POIGNETS



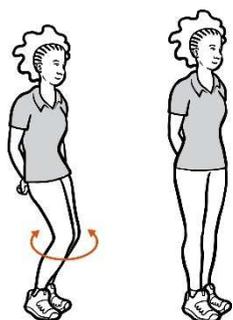
5 à 10 répétitions – 2 sens

### Exercice N° 5 MOBILISATION HANCHES



5 à 10 répétitions – 2 sens

### Exercice N° 6 MOBILISATION GENOUX



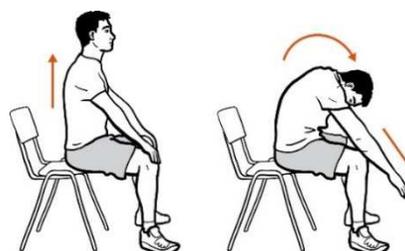
5 à 10 répétitions par côté

### Exercice N° 7 MOBILISATION CHEVILLES



5 à 10 répétitions par côté

### Exercice N° 8 FLEXION DU BUSTE ASSIS



5 à 10 répétitions

### Exercice N° 9 ROTATION THORACIQUE ASSIS



5 à 10 répétitions par côté