

OBJECTIF : SE CONNECTER

Exercice N° 1

AUTOMASSAGE DES BRAS ET DES JAMBES



15 à 30 secondes par membre

Exercice N° 2

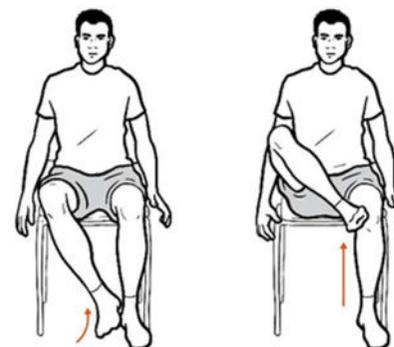
DOIGT-NEZ



5 à 10 répétitions par côté

Exercice N° 3

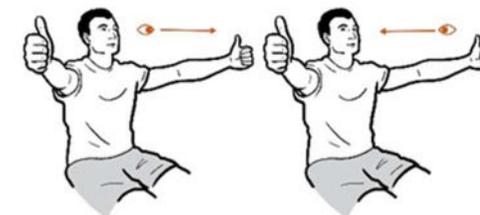
TALON + MALLEOLE + GENOU



5 à 10 répétitions par côté

Exercice N° 4

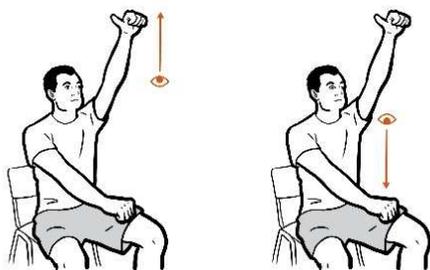
SACCADE OCULAIRE HORIZONTALE



20 répétitions

Exercice N° 5

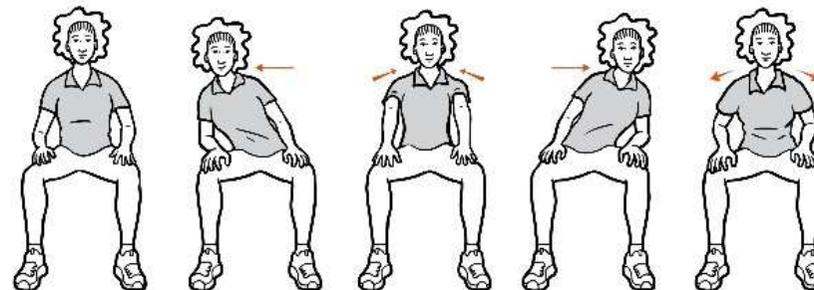
SACCADE OCULAIRE VERTICALE



20 répétitions

Exercice N° 6

STIMULATION REFLEXE REDRESSEMENT DE TETE



5 à 10 répétitions par côté

Exercice N° 7

EQUILIBRISTE



5 à 10 répétitions par côté