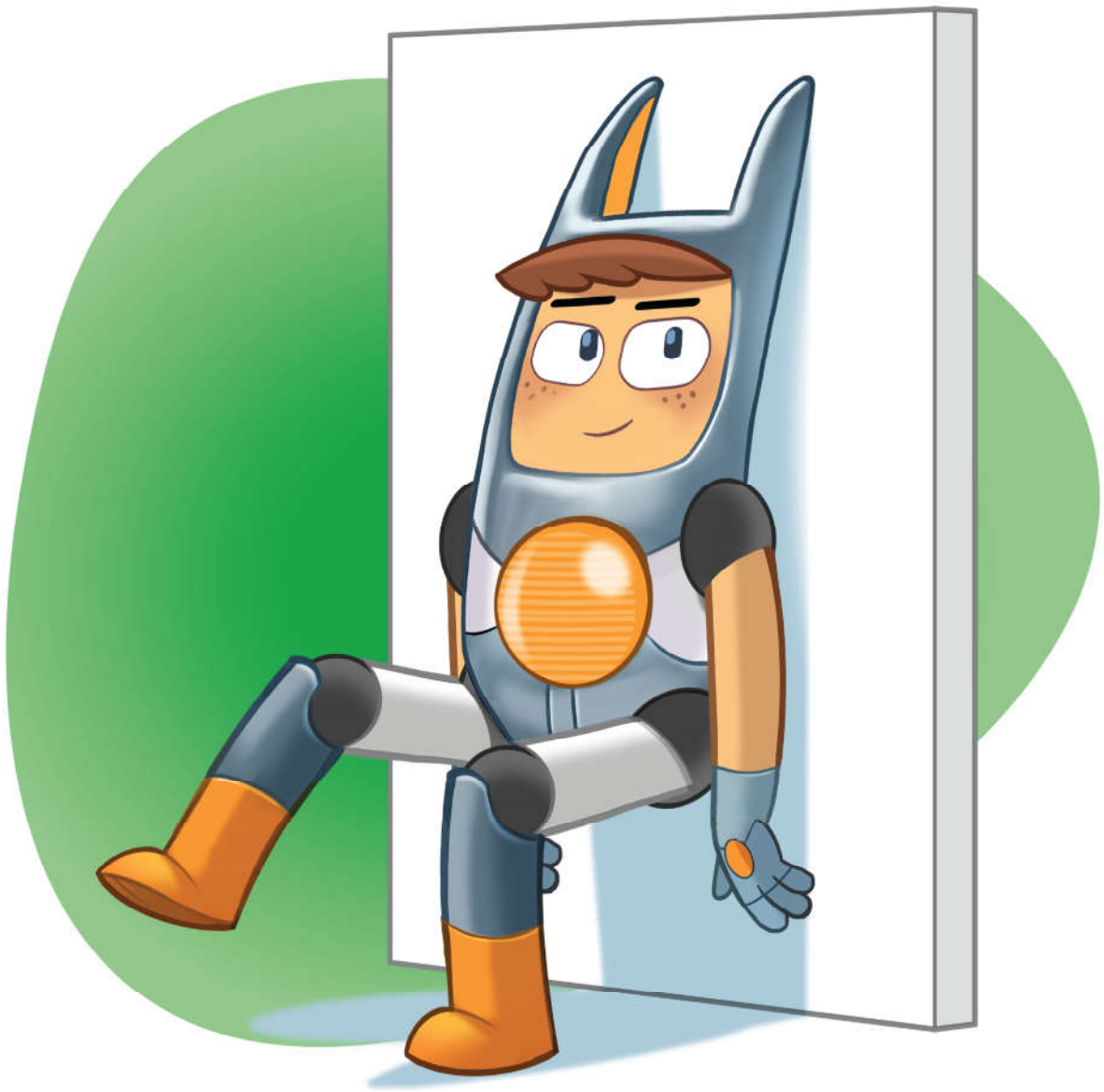


Equilibre



Dos contre le mur en position assise,
lever un pied puis l'autre 3 fois et se relever
3 fois