



Principes à respecter:

- **Bien ventiler** (en mouvement souffler sur l'effort, inspirer sur le relâchement)
- **Fesses serrées**
- « **Nombril aspiré** » (ventre rentré...)
- Mettre des baskets pour préserver les orteils
- Boire régulièrement!

Gainages Niveau 3 (liens vidéos sur les images)

