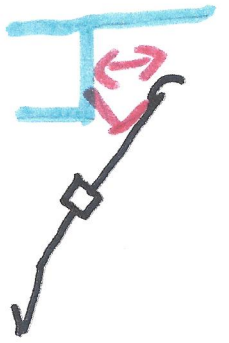


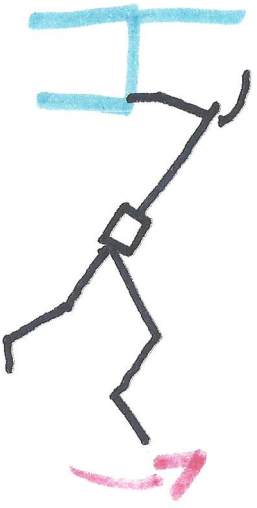
- gagner la hauteur lors
jambes : sans creuser
le dos.



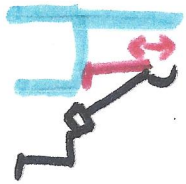
- Pousser avec les coudes
le long du corps.



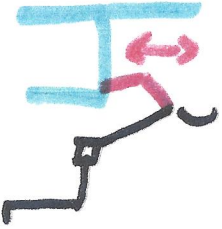
- gagner la hauteur
- fléchir les bras contre
au corps.



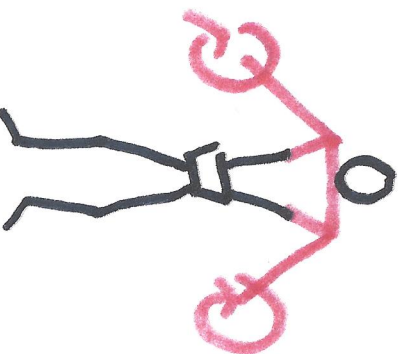
- Porter genoux
- garder le bassin haut



Abaisser
les épaules



fléchir
les bras.



- tendre les bras
- garder les épaules basses