



⚡  -> placement du dos sur une hauteur

⚡  -> placement du dos tombé dos sur une hauteur

Règles de sécurité :

- dos plat, vertèbres droites
- tête droite - (pas rebouler ou ouvrir le menton)
- bras près du corps, vertèbres droites
- regard droit devant soi
- pas de bras, pas de jambes
- pas de bras, pas de jambes
- pas de bras, pas de jambes

Attention :

- ne pas se précipiter
- ne pas se retourner
- ne pas se baisser
- ne pas se pencher
- ne pas se retourner
- ne pas se baisser
- ne pas se pencher

Consignes :

- ne pas se précipiter
- ne pas se retourner
- ne pas se baisser
- ne pas se pencher
- ne pas se retourner
- ne pas se baisser
- ne pas se pencher