



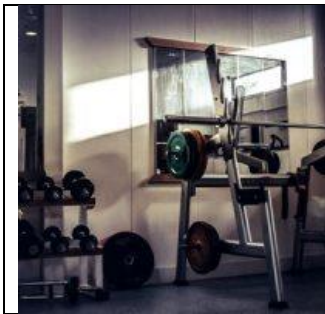
Vertebra
INSTITUT EUROPEEN DU DOS



ces **G**estes qui vont **S**auver votre **D**os

séance n°1

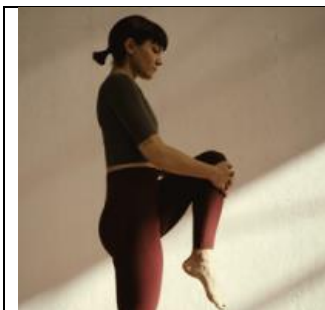
:: Matériel



Pour cette séance, vous aurez besoin de :

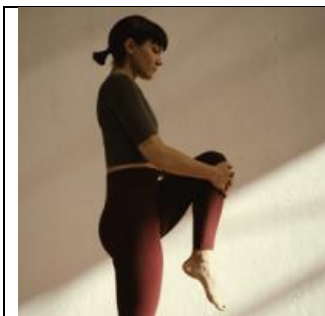
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.

:: Echauffement



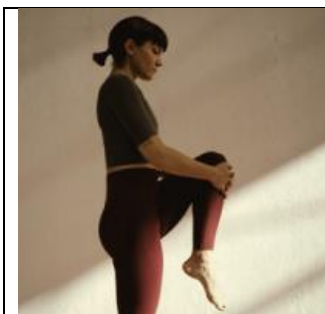
Explications générales :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



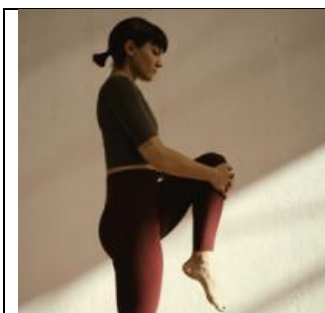
Détail échauffement 1 :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



Détail échauffement 2 :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



Détail échauffement 3 :

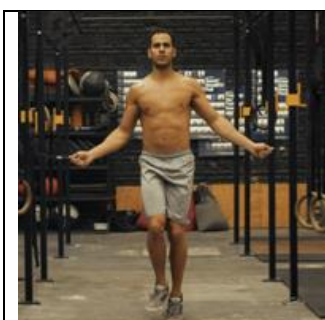
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.

:: Exercice 1



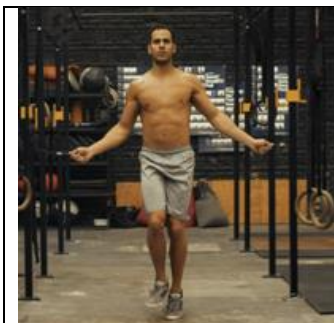
Explications générales :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



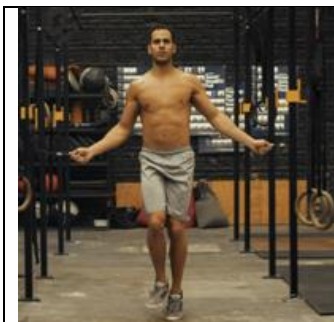
Détail 1 :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



Détail 2 :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.



Détail 3 :

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. In sed rutrum justo. Morbi nec lectus quis nisl condimentum consectetur. Praesent nunc metus, mollis vel condimentum sit amet, efficitur ut eros. Integer condimentum neque at metus pretium condimentum. Etiam ac euismod elit. Etiam sit amet neque nec dolor faucibus aliquam. Fusce mattis felis eu pellentesque cursus. Quisque eget tortor nisi.
