
Table des matières

La mise en place de la pédagogie 7

LES EXERCICES

I - *Première partie* 23

Prise de conscience proprioceptive

II - *Deuxième partie* 39

Posture hypercorrigée

Elévation et stabilité du bras

III - *Troisième partie* 73

Remodeler l'appareil musculaire