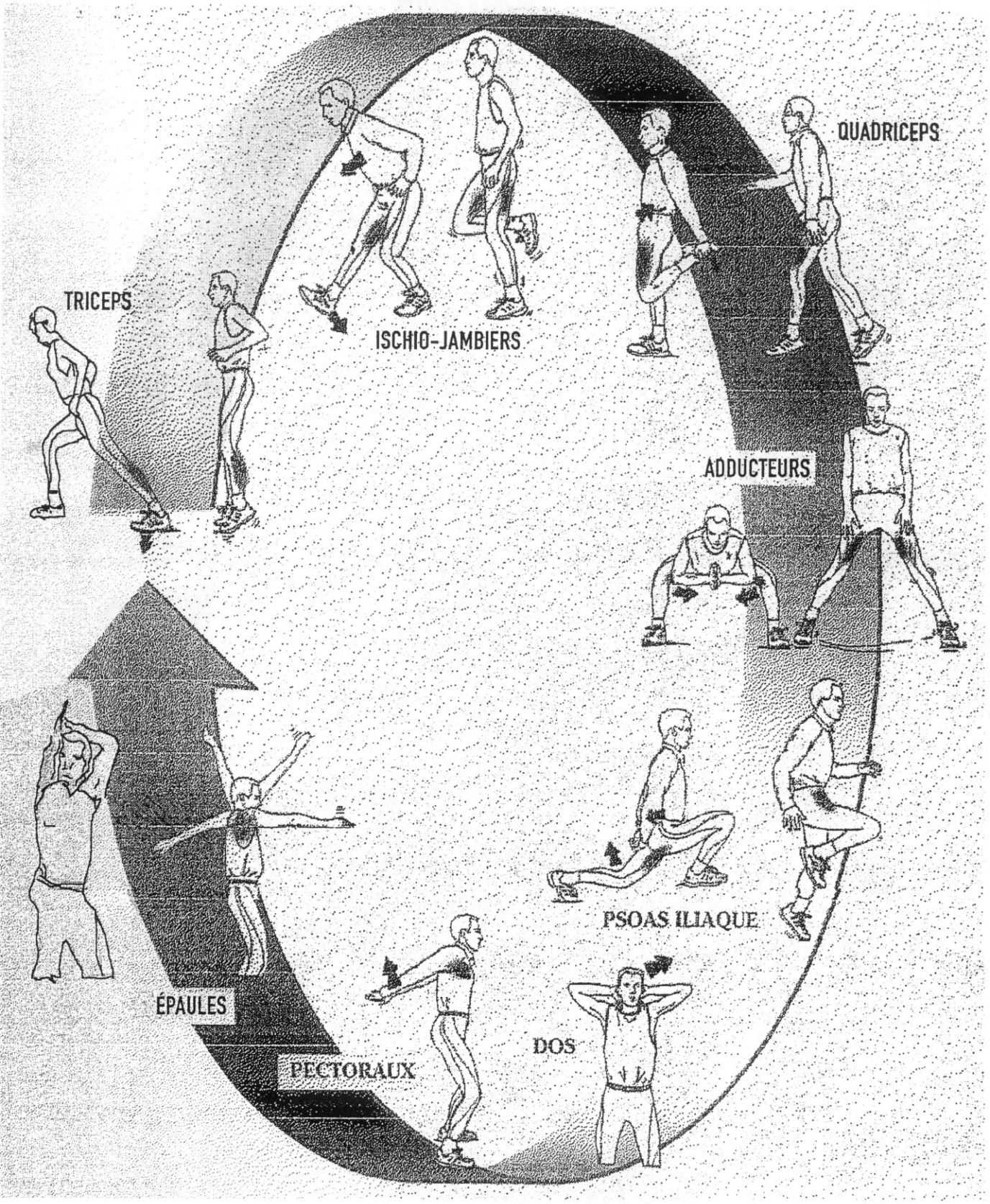
# DÉROULEMENT D'UNE SEANCE D'ÉTIREMENTS ACTIFS

## AVANT EFFORT