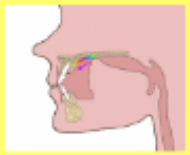
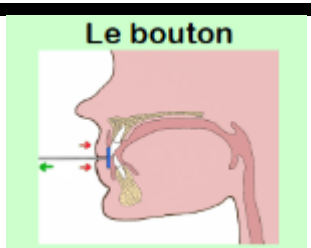
	EXERCISES SOUS FORME DE DRILL									HABITUDES AU REPOS		PATRON DE DEGLUTITION				
	MOTRICITE DES LEVRES						MOTRICITE DES LEVRES									
JOURS	Pointe, croque		Le pinceau 		Push-up contractés		Le bouton 			L'élastique		Avaler au sourire		Pointe, croque, avale		
D																
L																
Ma																
Me																
J																
V																
S																
D																
L																
Ma																
Me																
J																
V																
S																
D																
L																
Ma																
Me																
J																
V																
S																
D																
L																
Ma																
Me																
J																
V																
S																