

Le piano plat, dans un sens puis dans l'autre.



La marche : à l'endroit, à l'envers.



Gratte-Gratte



La prière-bravo



Le piano-pouce : lentement, un par un en contact avec le pouce, puis plus vite, dans un sens, dans un autre.



Le poing: Serrer, relâcher





La petite gymnastique des doigts

Détendre....

