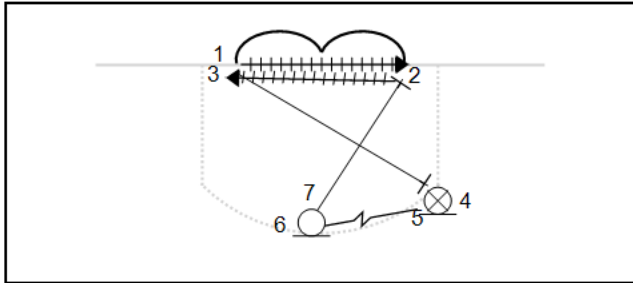


Titre: Déplacements 2**Cat #1:** Bantam AA**Cat #2:** Les Gouverneurs

- 1 - Déplacement au poteau
- 2 - Retour au poteau de départ
- 3 - Déplacement en "T" à l'opposé
- 4 - "Fake a save" en papillon (compact)

- 5 - Piqué-Poussé vers le centre
- 6 - Se relever en position de base
- 7 - Déplacement en "T" vers le poteau
- 8 -

 3 fois de chaque cotés.

 minutes.

Points clés:

Vitesse d'exécution,
rythme soutenu

Départ sur poteau droit,
arrivée sur poteau gauche.

..Départ suivant sur
poteau gauche...

Notes:

3 fois de chaque côté, donc 6 fois au total.