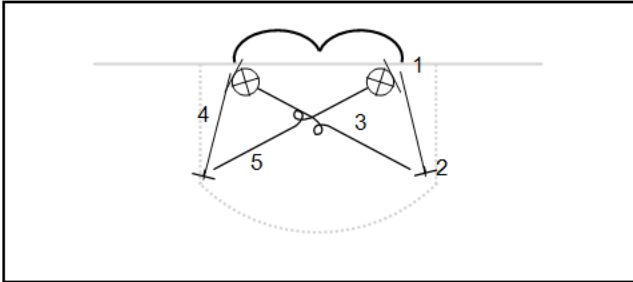


Titre: Dépl. en T- Glissade papillon poteau**Cat #1:** Bantam AA**Cat #2:** Les Gouverneurs**1 -** Départ au poteau**2 -** Déplacement en "T" vers le pt de maj**3 -** Glissade papillon vers le poteau oppos**4 -** Déplacement en "T" vers le pt de maj**5 -** Glissade papillon vers le poteau oppos**6 -****7 -****8 -**

___ fois de chaque cotés.

___ minutes.

Points clés:

Position franche au point de maj

S'assurer de la bonne direction de la poussée pa

Se relever de la bonne jambe

Notes: