

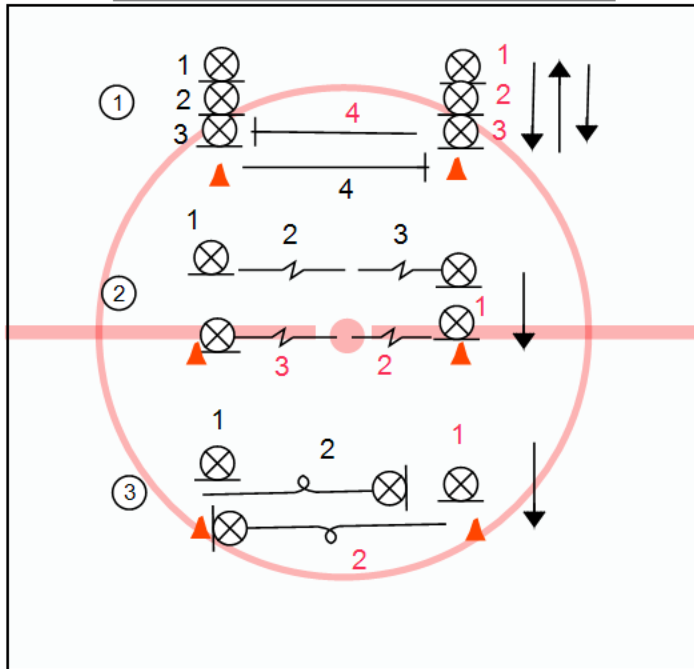
Titre : Papillon - en T - en P-P - en

Categorie #1

Déplacements

Categorie #2

2 cônes

**Description (notes) :**

1- 3 fois debout-genoux-debout (papillon) suivi d'un déplacement en T.  
Même chose de l'autre côté. 2 fois chaque côté.

2- Départ debout - suivi d'un papillon compacte. 2 piqués-poussées vers l'autre cônes -reste en papillon pour finir. Le gardien se relève et refait la même chose dans l'autre sens. 3 fois chaque côté.

3- 1 fois debout-genoux-debout suivi d'une glissade papillon - reste en papillon pour finir. Le gardien se relève et refait la même chose dans l'autre sens.  
3 fois de chaque côté.

**Ton papillon doit être compacte à tous les fois.**

2 fois de chaque cotés.

minutes