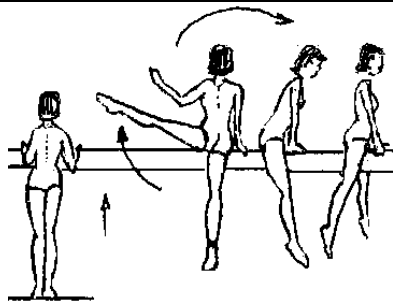
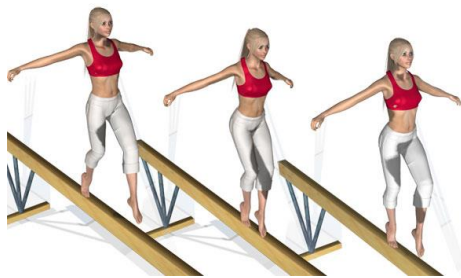





NOM :

Poutre N1

NOM	Indications	Figure
Entrée : Appui faciale + enjamber		
Déplacements : Pas chassés	4 fois	
Attitude : Sur 1 pied	3 secondes	
Saut : Saut en progression	2 fois	
½ tour accroupi		
Sortie : Saut extension	Sur le côté de la poutre	