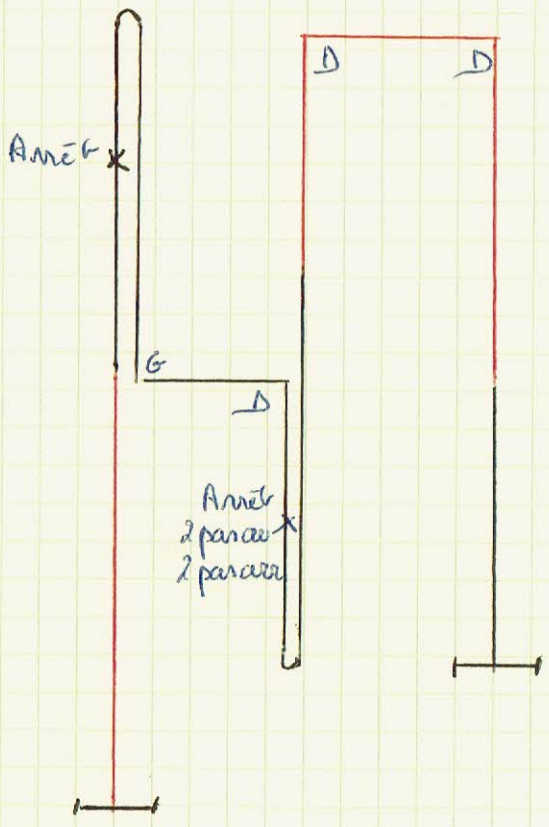
Classe 1

2019

Suite au pied

Pas normal

Pas rapide



Classe 1

2019

Suite des Exercices

Ex 1. Absence Assise en groupe à vue 1 mn

Ex 2. Rappel simple

Ex 3. En avant autour du cône

Ex 4. Debout pendant la marche

Ex 5. En avant carré

Ex 6. Assis ou couché pdt la marche

Ex 7. Saut de haie

Ex 8. Positions à distance 5 m. AC AC

Ex 9. Rapport d'objet

Ex 10. Suite au pied