



Début d'exercice,
Pas normal (10pas)
à gauche (10 pas)
Arrêt

départ pas normal (10pas)
 $\frac{1}{2}$ tour (10pas)
Arrêt,
départ normal (10pas)
 $\frac{1}{2}$ tour (10pas),
Arrêt

départ normal (10pas),
pas rapide (10pas),
à droite (10pas),
à droite (10pas),
pas normal (10pas),
à gauche (10pas),
 $\frac{1}{2}$ tour (10pas),
Arrêt

2petits pas AV,
2petits pas AR,
départ pas normal (10pas),
 $\frac{1}{2}$ tour (10pas)

Arrêt (fin d'exercice)