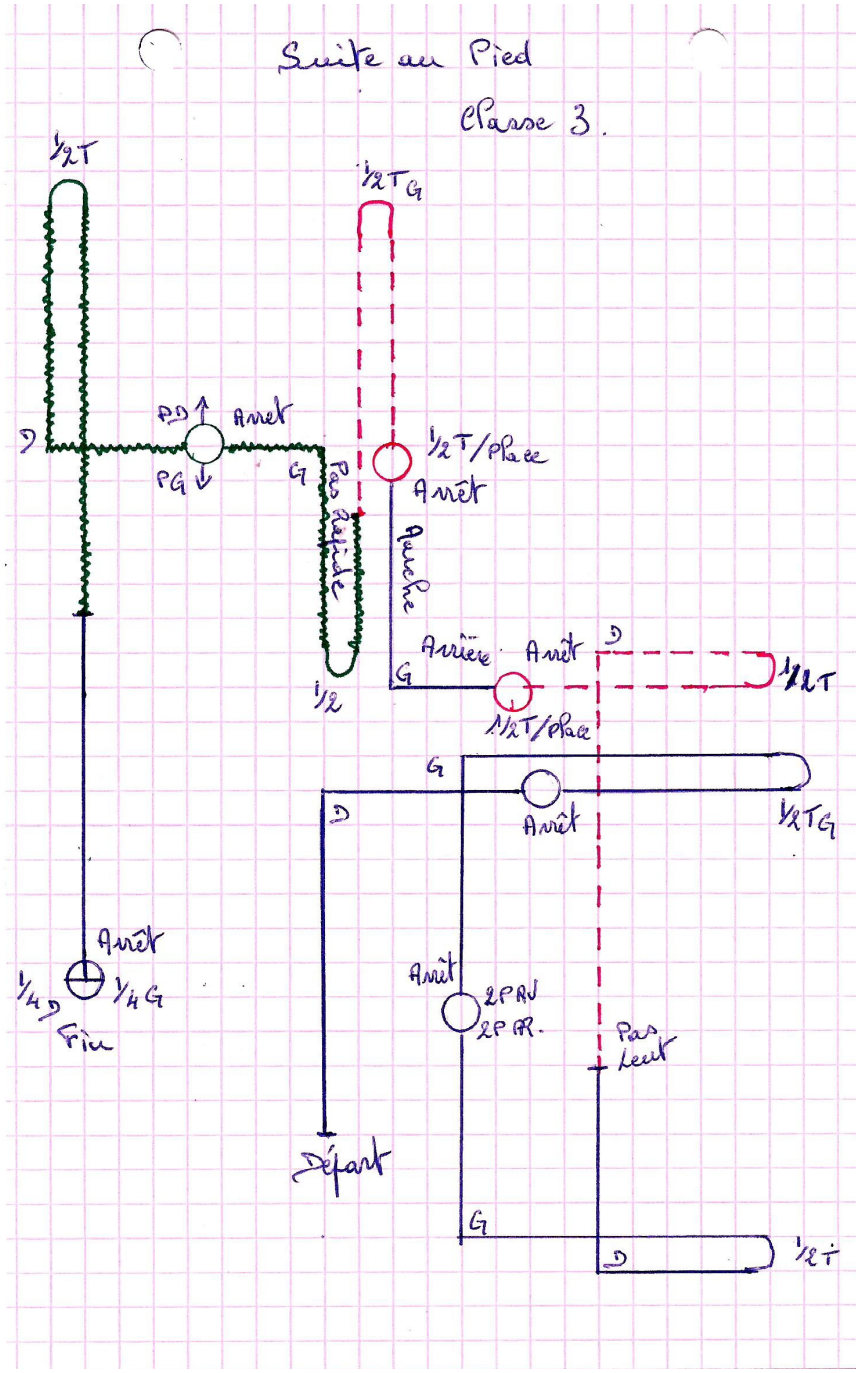

Début d'excecice :

Pas normal (10pas),
à droite (10pas).
Arrêt.
Départ normal (10pas),
1/2tour gauche(10pas),
à gauche, (10pas),
Arrêt.
Petits pas AR,petits pasAV.
Départ normal (10pas),
à gauche (10pas),
½ tour(10pas),
à droite (10pas),
pas lent (10pas),
à droite(10pas),
½ tour (10pas).
Arrêt.
½ sur place.
Marche arrière, gauche,
Arrêt.
½ tour sur place.
Départ lent (10pas),
½ tour gauche (10pas), pas rapide(10pas),
½ tour (10pas),
à gauche (10pas).
Arrêt.
Pas à Gauche, pas à Droite.
Départ rapide (10pas),
à droite 10pas,
½ tour (10pas),
pas normal (10pas).
Arrêt.
¼ à droite, ¼ à gauche.

Fin d'exercice.

La suite au pied devra être emmenée, c'est à dire avec très peu de temps mort.