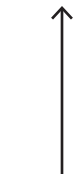




Patinage/marche arrière sur 2 pieds



Patinage avant  
jusqu'au cône

**ZONE  
D'ENTRAÎNEMENT**

Saut sur  
2 pieds



Patinage avant  
jusqu'au cône

**ZONE DE  
PERFORMANCE**



Saut sur  
2 pieds

Patinage/marche arrière sur 2 pieds



Retour à la zone d'échauffement

**Étape 1 - #2**