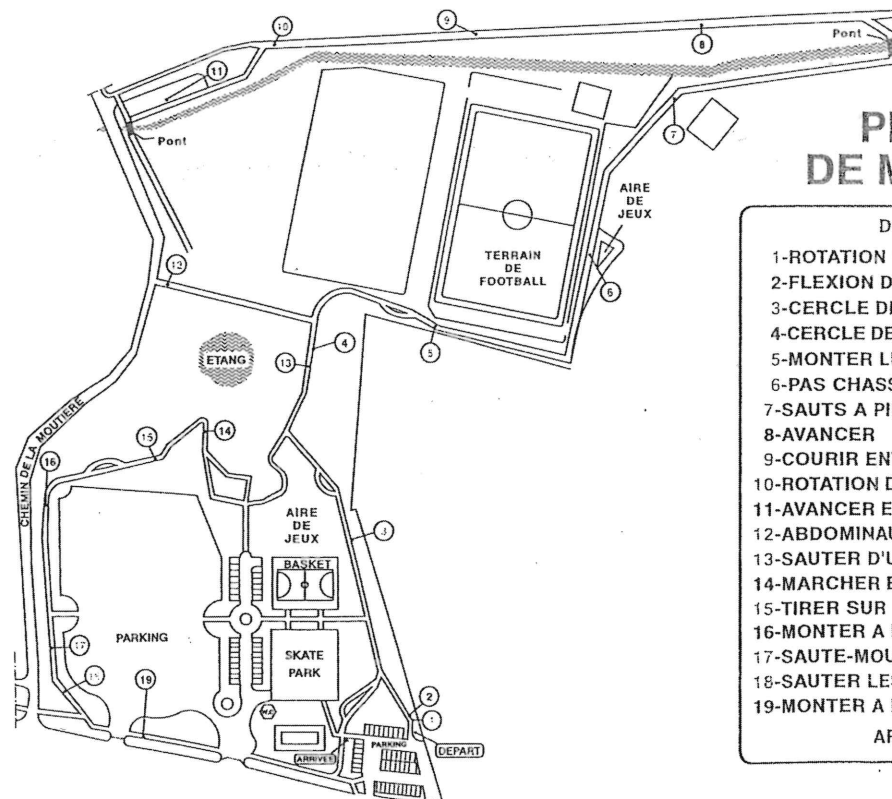


# MAIRIE DE SAINT ETIENNE

## LES REMIREMONT



### PLAN DE MASSE

#### DEPART

- 1-ROTATION DU TRONC
- 2-FLEXION DES JAMBES
- 3-CERCLE DE BRAS
- 4-CERCLE DE BRAS / RESSORTS
- 5-MONTER LE GENOU
- 6-PAS CHASSES LATERAUX
- 7-SAUTS A PIEDS JOINTS
- 8-AVANCER
- 9-COURIR ENTRE LES RONDINS
- 10-ROTATION DU TRONC
- 11-AVANCER EN SUSPENSION
- 12-ABDOMINAUX
- 13-SAUTER D'UN PLOT A L'AUTRE
- 14-MARCHER EN EQUILIBRE
- 15-TIRER SUR LES BRAS
- 16-MONTER A L'APPUI
- 17-SAUTE-MOUTON
- 18-SAUTER LES HAIES
- 19-MONTER A L'ECHELLE

#### ARRIVEE