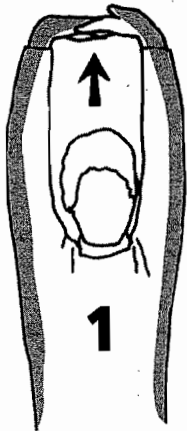


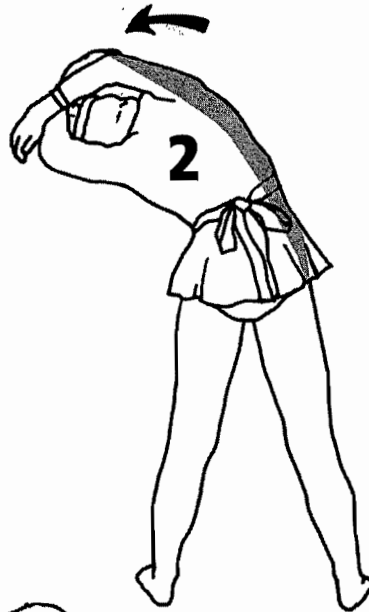
Patinage artistique

8 minutes environ

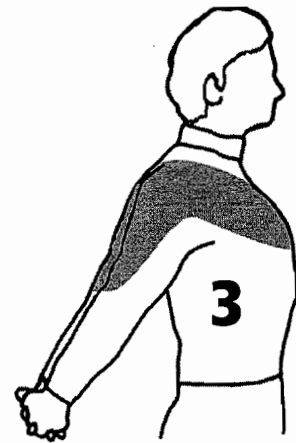
Faites un échauffement préalable de 4 à 5 minutes.



1 15 à 20 secondes
(page 90)



2 10 à 12 secondes
de chaque côté
(page 44)



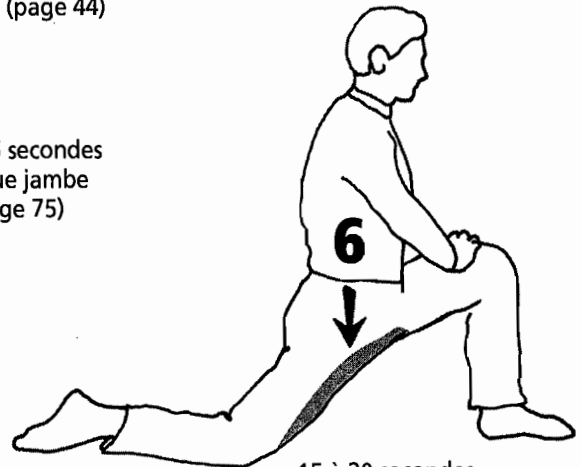
3 10 à 15 secondes
deux fois
(page 47)



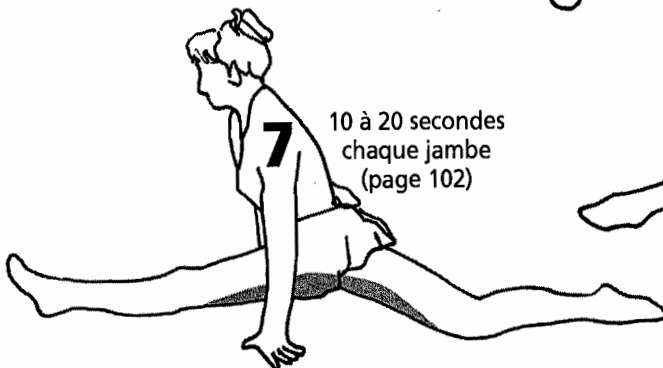
4 15 à 20 secondes
chaque jambe
(page 71)



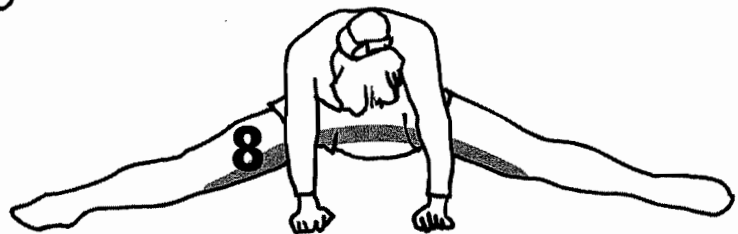
5 10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 75)



6 15 à 20 secondes
chaque jambe
(page 53)



7 10 à 20 secondes
chaque jambe
(page 102)



8 10 à 30 secondes
(page 102)