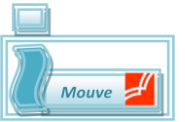
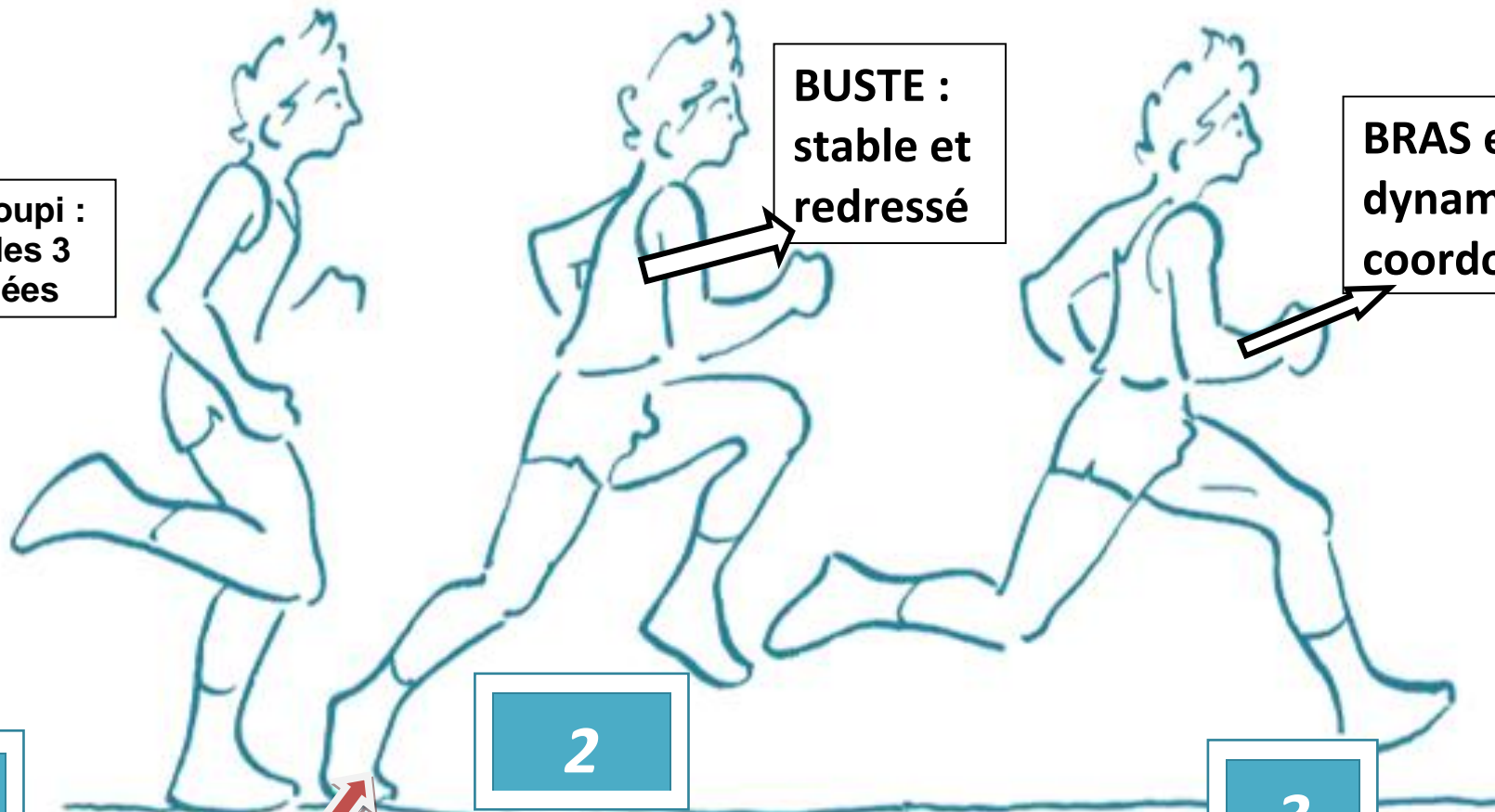


COURIR VITE : la plante du pied à réaction !



Si départ accroupi :
se relever sur les 3
premières foulées



BUSTE :
stable et
redressé

BRAS et MAINS
dynamiques,
coordonnés

1

REAGIR au
signal

2

ACCELERER : 1. petits pas qui
s'allongent progressivement
2. la plante du pied griffe le sol

3

MAINTENIR la cadence :
foulées rapides et véloces

