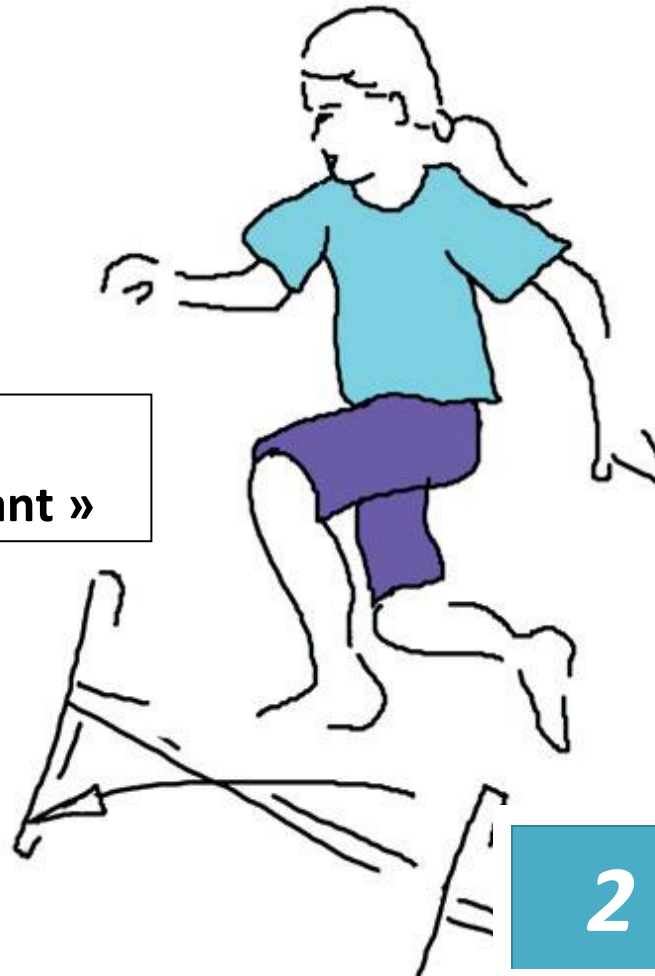


FRANCHIR DES OBSTACLES : maintenir la vitesse avant et après



FRANCHISSEMENT :
avaler l'obstacle en le « rasant »

3

RECEPTION
souple et en équilibre
pour reprendre la course

4

1

ELAN :
vitesse constante,
même avant l'obstacle

2

APPEL dynamique
à un pied

