

Schémas des ateliers :

3) Conduite de balle



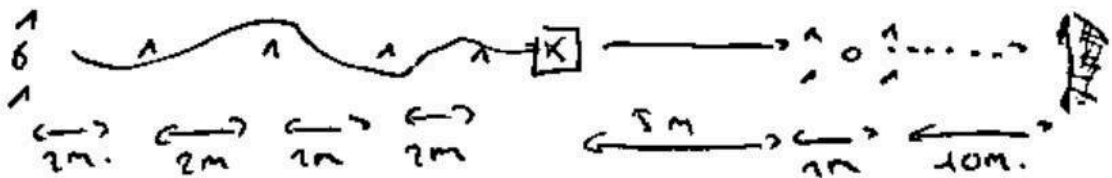
4) Jeu long :



5) Vitesse :



7) Conduite + Vitesse + frappe + Vitesse + Conduite :



8) Etirements :

