

Position de départ : en appui sur le pied gauche.

Positionnement dans la salle

Mur 4	Mur 1 Mur 2	Mur 3
-------	----------------	-------

Temps	Pas	Montant de tour	Mur
1	PD arrière		Mur 1
2	PG côté		
3	PD avant		
4	PG avant		
5	PD côté		
&	Assembler PG au PD		
6	PD avant (CBMP)		
7	PG avant		
8	PD avant	1/2t > D	Mur 2
&	Assembler PG au PD		
1	PD arrière		
2	PG côté		
3	PD avant		
4	PG avant		
5	PD côté		
&	Assembler PG au PD		
6	PD avant (CBMP)		
7	PG avant		
8	PD avant	1/2t > D	Mur 1
&	Assembler PG au PD		
1	PD arrière		
2	PG côté		
3	PD avant		
4	Pointer PG vers la G (sans poids)		
5	PG avant (CBMP)		
6	PD avant		
7	PG avant	1/2t > G	Mur 2
8	Pointer PD vers la D (sans poids)		
1	PD arrière		
2	PG côté		
3	PD avant		
4	Pointer PG vers la G (sans poids)		
5	PG avant (CBMP)		
6	PD avant		
7	PG avant	1/2t > G	Mur 1
8	Pointer PD vers la D (sans poids)		

1	PD arrière		
2	PG côté		
3	PD avant (CBMP)		
4	Assembler PG au PD		
5	PD arrière	1/4t > G	Mur 4
6	Assembler PG au PD		
7	PD avant		
8	Assembler PG au PD		
1	PD arrière		
2	PG côté		
3	PD avant (CBMP)		
4	Assembler PG au PD		
5	PD arrière	1/4t > G	Mur 2
6	Assembler PG au PD		
7	PD avant		
8	Assembler PG au PD		