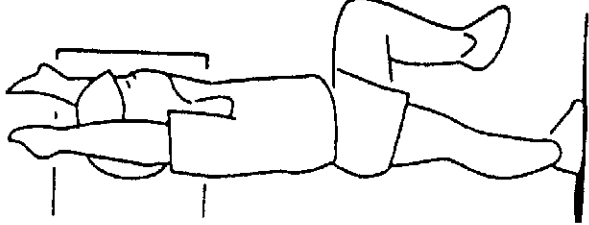
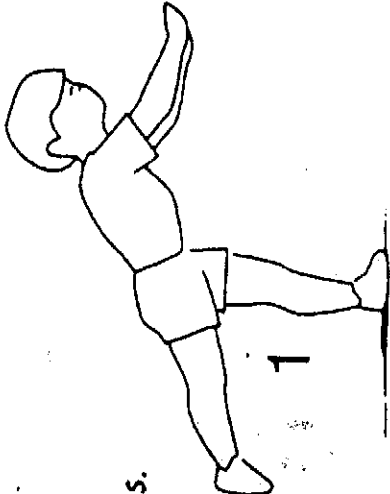
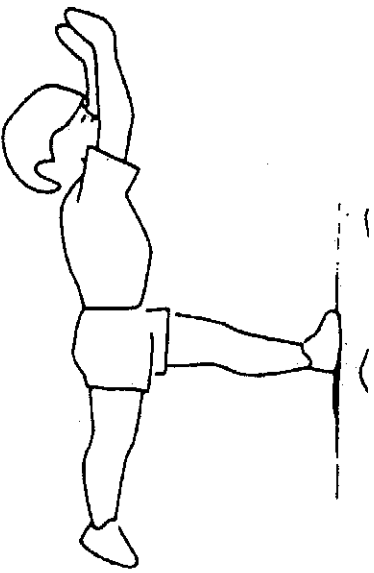


LA PLANCHE FACIALE

Equilibre 1 pied	Planche faciale oblique	Planche faciale horizontale
		
<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - genou à l'horizontale - bras tendus collés aux oreilles 	<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe arrière tendue - bras tendus devant 	<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe arrière tendue à l'horizontale - bras tendus devant