

## MADISON

1	Ecart P.D.
2	Ramener P.G.
3	Ecart P.D.
4	Lancer jambe gauche
5	Ecart P.G.
6	Ramener P.D.
7	Ecart P.G.
8	Lancer jambe droite
1	Reculer P.D.
2	Reculer P.G.
3	Reculer P.D.
4	Pointer P.G.
5	Poser P.G.
6	Pointer P.D.
7	Poser P.D.
8	Faire 1/4 tour à droite en posant P.G.