

entraînement mandavit				
Tous Postes		19 postes		
▷		■		┘
	31	∨		
	32	⊗	<	
	33	∨		
	34	∨		
	35	⊖		
	36	∨		
	37	⊗		
	38	•		
	39	⊗		
	40	∨		
	41	•		
	42	⤴		
	43	⊗		
	44 ←	∨		
	45	∨		
	46	▷		∨
	47	•		
	48	⊗		
	49	∪		
⊗				⊗

entraînement mandavit				
Jaune		2,8 km		
▷		■		┘
1	40	∨		
2	47	•		
3	39	⊗		
4	48	⊗		
5	37	⊗		
6	36	∨		
7	38	•		
8	32	⊗	<	
9	43	⊗		
10	45	∨		
11	49	∪		
12	46	▷		∨
⊗	140 m			⊗

entraînement mandavit				
violet		3,8 km		
▷		■		┘
1	31	∨		
2	32	⊗	<	
3	33	∨		
4	34	∨		
5	35	⊖		
6	36	∨		
7	37	⊗		
8	38	•		
9	39	⊗		
10	40	∨		
11	41	•		
12	42	⤴		
13	43	⊗		
14	44 ←	∨		
15	45	∨		
16	46	▷		∨
⊗	140 m			⊗