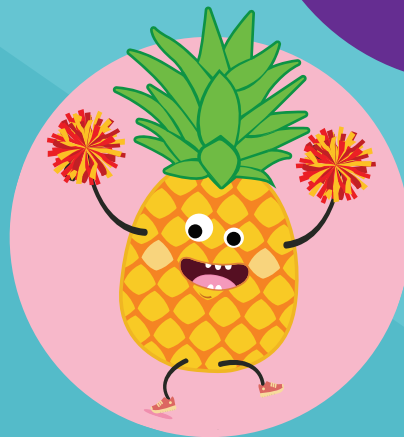


# ***FORCE***



Québec 



**APPRENEZ**  
À CONNAÎTRE LE  
PROGRAMME FORCE 4

**L'ABC** DE LA  
PAUSE ACTIVE