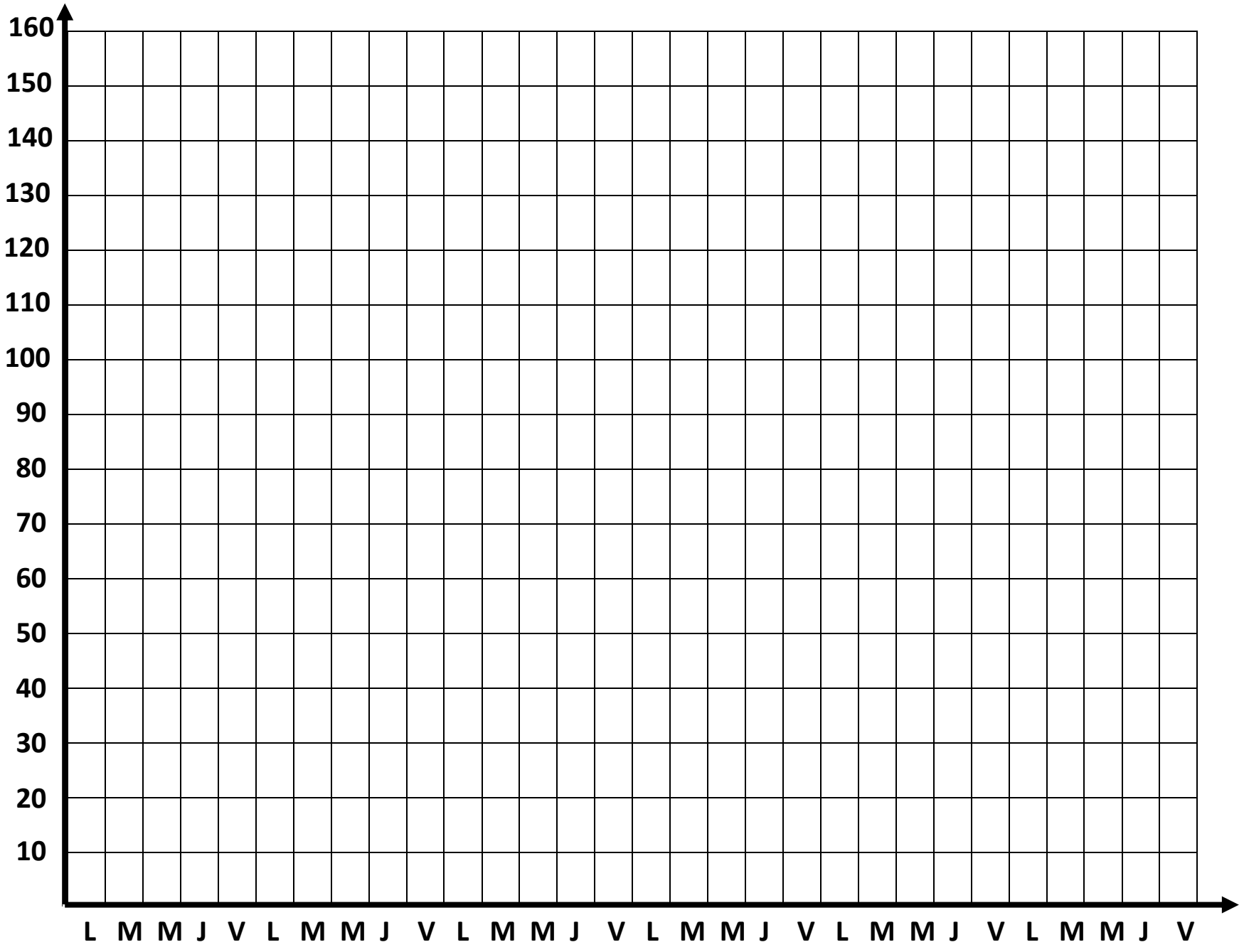Exemple de suivi pour le jogging d'écriture