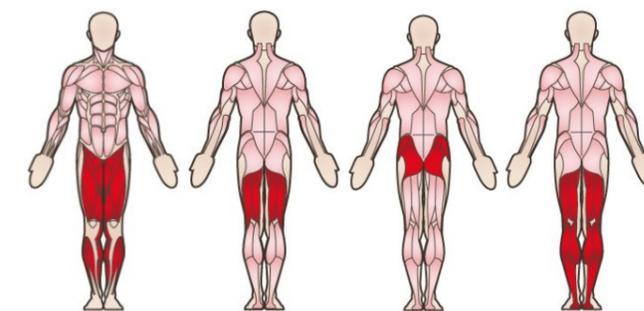


# Sauts alternés sur un objet

**Bas du corps:**  
**muscles des cuisses, fessiers, mollets**



Être debout avec une jambe sur le pneu et une jambe par terre. En sautant, changer la jambe qui est sur le pneu et la jambe par terre.

**Attention:** garder le dos droit, amortir l'atterrissage.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

## Faciliter

- Faire le même exercice avec les deux jambes par terre;
- choisir un élément moins haut;



Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: - 10:30 Min.

## Complicier

- Ajouter du poids au niveau des chevilles;
- sauter plus haut lors du changement de jambes.



Test d'endurance progressif à l'intérieur: + 11:30 Min.  
Test d'endurance progressif à l'extérieur: + 16:00 Min.

**Matériel par participant: 1 pneu 10DM**  
**Matériel supplémentaire par participant: 1 pneu DURO/casque, 2 manchettes lestées**