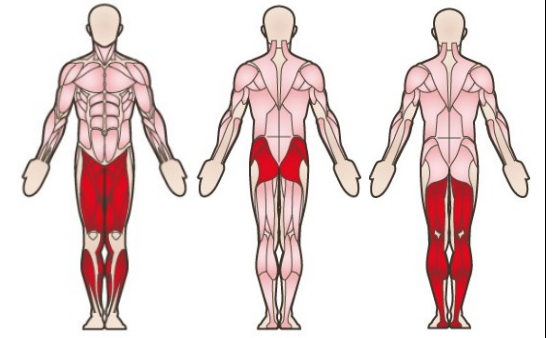


Saut en hauteur

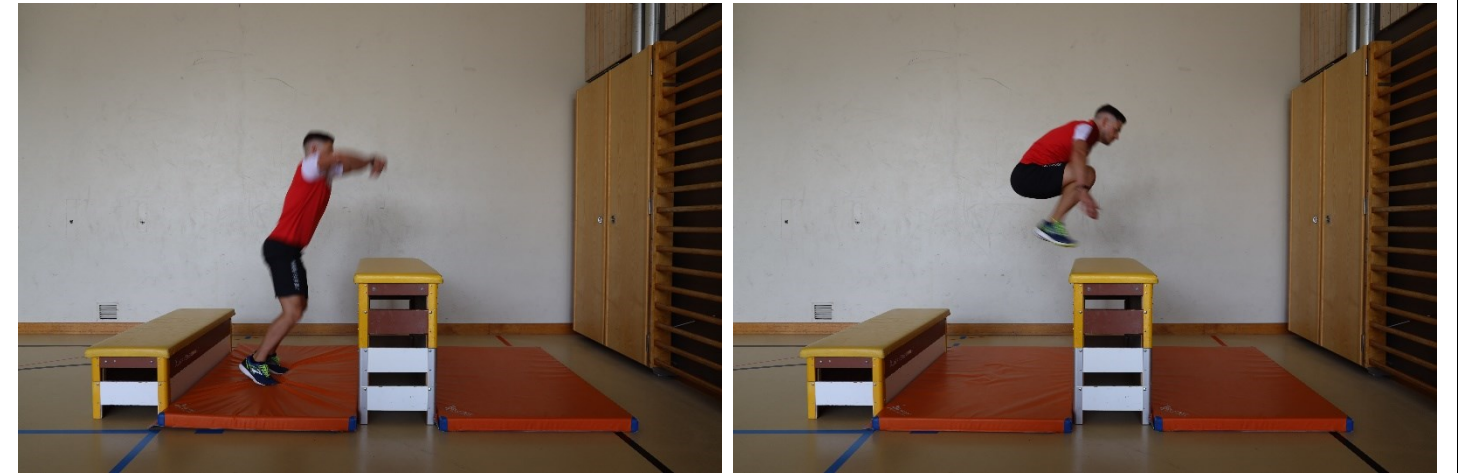
Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers, mollets



Parcours avec des box (caisson) à différente hauteur. Sauter à pieds joint sur les caissons et redescendre en sautant.

Attention: maintenir la position d'atterrissage un petit moment. Amortir l'atterrissage avec les jambes (plier les genoux). Les genoux doivent rester dans l'axe (pas de genoux à l'intérieur ou vers l'extérieur).

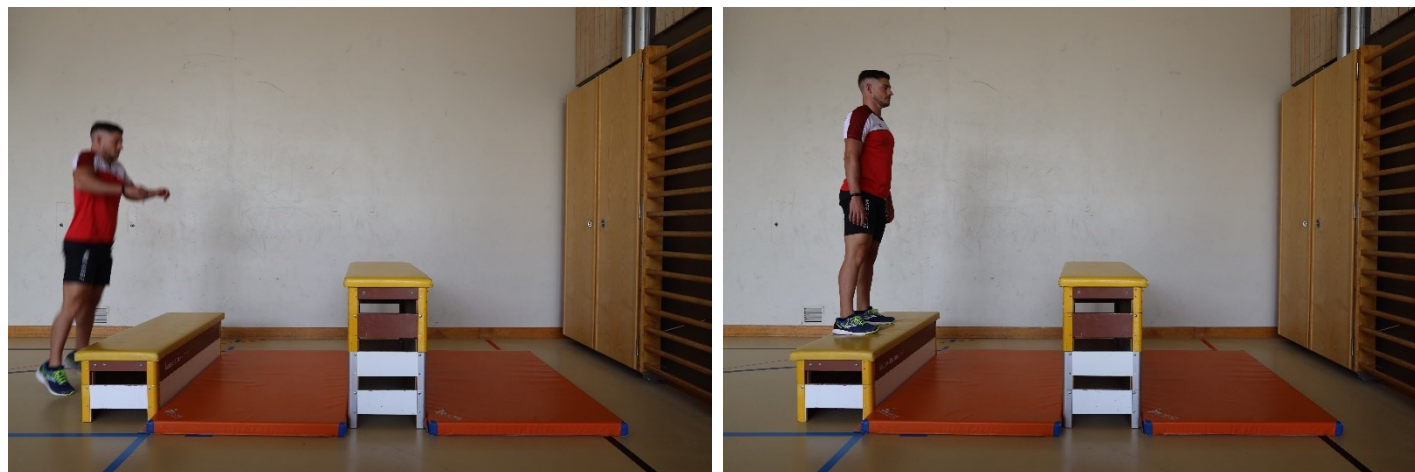
Variantes: enchanter les saut sans pause (force explosive) ou au moment de l'atterrissage (genoux à angle droit) maintenir la position un petit moment avant de faire le prochain saut.



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

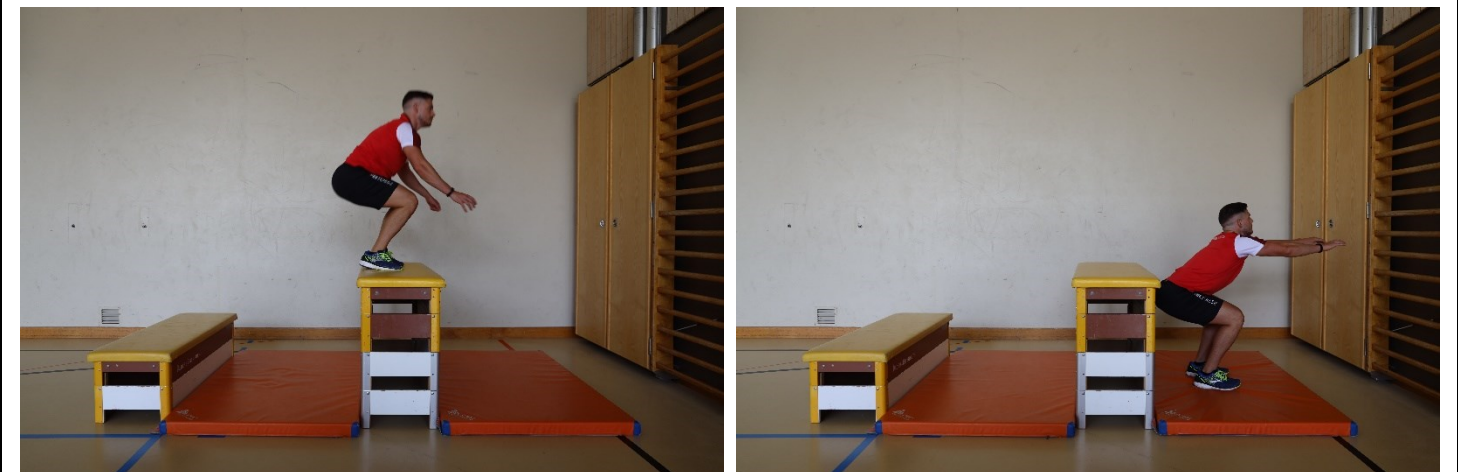
- Élément moins haut.



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

Complicquer

- Avoir des éléments plus haut.



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

Matériel par participant: 3 caissons, 3 petit tapis