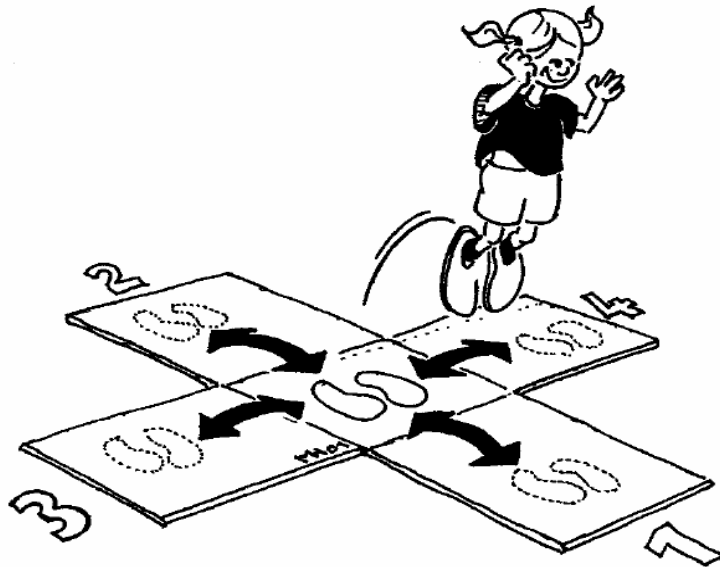


Atelier 4: Saut en croix

Description:

Sauts pieds joints avec changements de direction



A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés. Le point de départ se situe au centre de la croix puis il s'agira d'enchaîner un saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Chaque bond rapporte un point. Le meilleur des deux essais est enregistré.