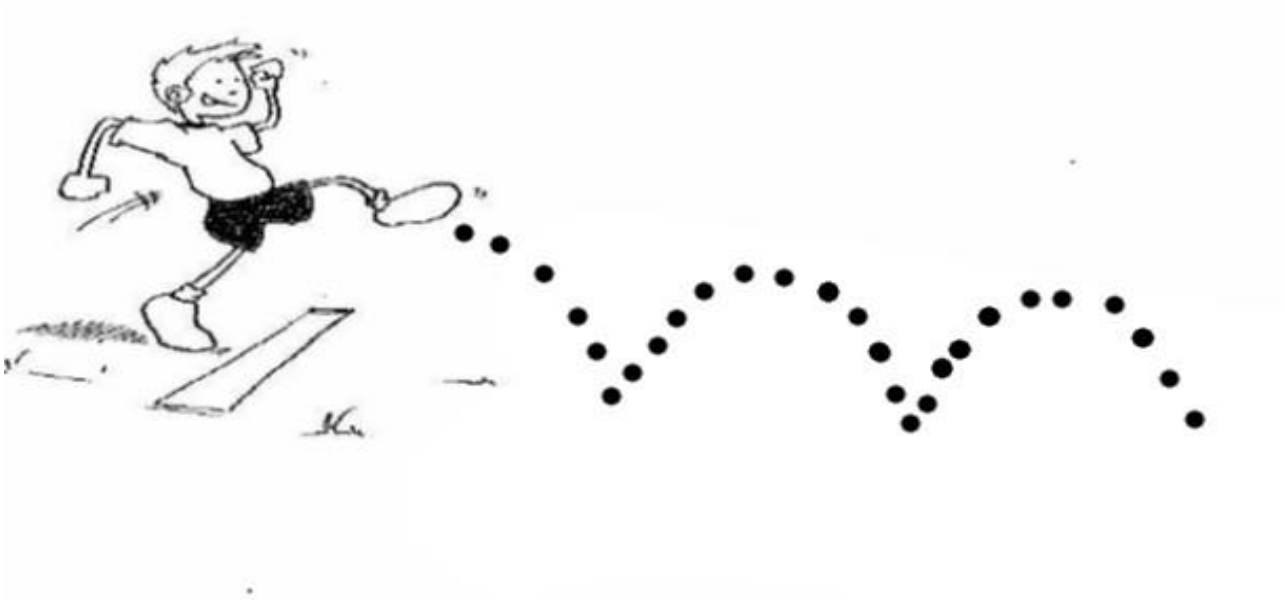
Atelier 1: Pentabond

Description:
Saut en longueur



Après une prise d'élan, limitée à 3 mètres, le participant réalisera cinq bonds (alternance pied droit/pied gauche et atterrissage obligatoire debout sur ses deux pieds).
La mesure de son saut se réalise par des zones matérialisées (1pt, 2pts, 3pts).

Chaque membre de l'équipe participe. Chaque performance est enregistrée (2 essais). Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.