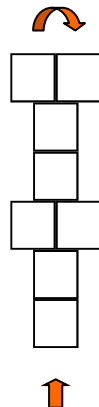




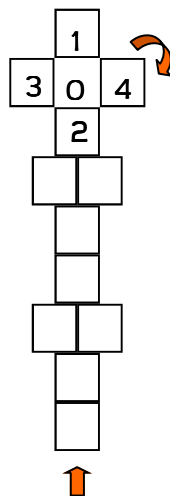
DEFI DES ATHLETES	LAURIER VERT 	LAURIER ARGENT 	LAURIER OR 
SAUTER Les marelles	Enchaîner. -Aller pied gauche -Demi tour pieds joints -Retour pied droit Passer les appuis au dessus des coupelles sans faire tomber les lattes.	Enchaîner -Aller pied gauche -Croix pieds joints -Demi tour pieds joints -Retour pied droit	-Saut croix pied droit/ 2 pieds au centre -Aller marelle pied droit -Demi tour pieds joints -Retour marelle pied gauche -Saut croix pied gauche/ 2 pieds au centre
SAUTER La corde	20 rebonds pieds-joints dans une zone sans déplacement ni interruption.	-10 rebonds pieds joints sur place -Déplacement 5m avant -10 rebonds pieds joints sur place	-10 rebonds pieds joints sur place -Déplacement 5m -5 cloches pied droit sur place -5 cloches pied gauche sur place
SAUTER Le trampoline	-Départ contre-haut -impulsion pieds-joints -Saut extension -Réception stable	-Départ contre-haut -Impulsion 2 pieds -Demi tour extension (demi-vrille) -Réception stable	-Départ contre haut -Impulsion 2 pieds -Tour complet extension -Réception stable
COURIR	-Départ roulade avant -30m en 9 secondes	-Départ roulade avant -30m en 9 secondes avec slalom entre 3 plots distants de 8m	-Départ roulade avant -30m en 9 secondes avec 3 obstacles *Rivière largeur *Hauteur+largeur *Haie hauteur
SE DEPLACER	Enchaîner 20m marche arrière 20m course avant	Enchaîner sur un carré Face au centre Côté pas chassé Côté pas croisés avec marquage lattes	Dans un couloir Départ profil Enchaîner 4 rotations équilibrées (voltes)
LANCER	Lancer de vortex Pieds décalés sur poutre au sol	Lancer medecine ball Départ accroupi Bond avec réception fléchie Extension et lancer	Lancer medecine ball Départ accroupi Enchaîner roulade avant avec medecine ball et extension avec lancer

SAUTER Les Marelles

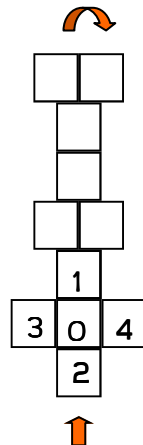
LAURIER VERT



LAURIER ARGENT

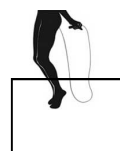


LAURIER OR

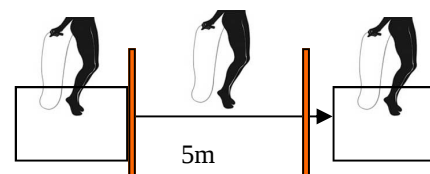


SAUTER La corde

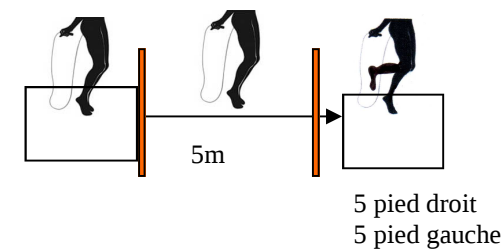
LAURIER VERT



LAURIER ARGENT

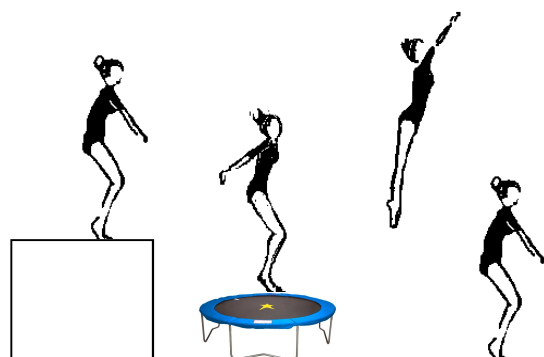


LAURIER OR

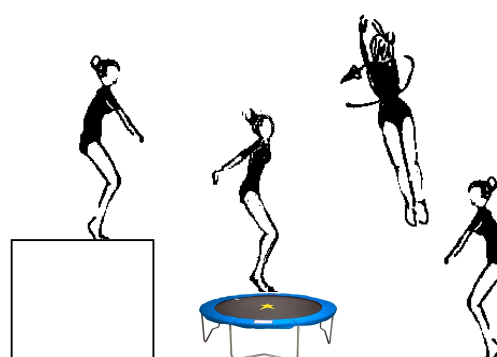


SAUTER Le Trampoline

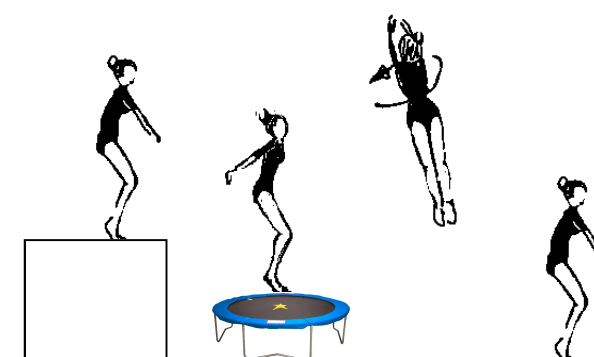
LAURIER VERT



LAURIER ARGENT

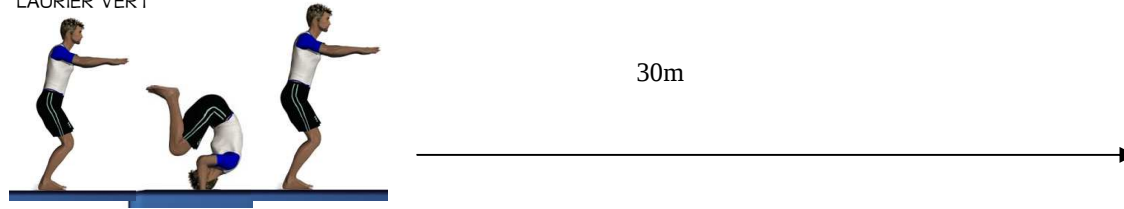


LAURIER OR

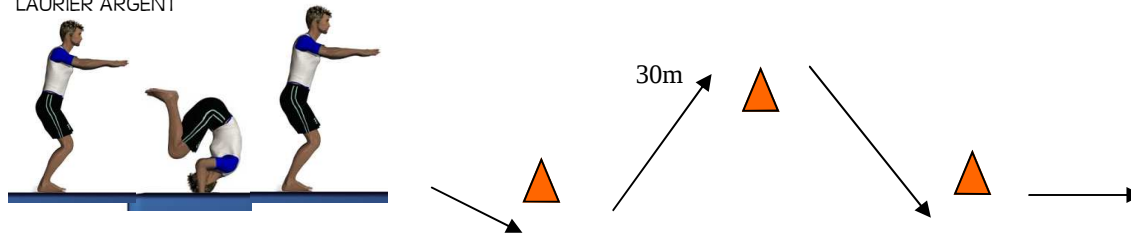


COURIR

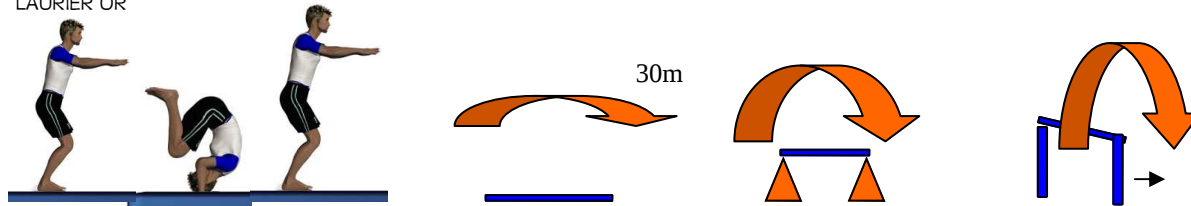
LAURIER VERT



LAURIER ARGENT

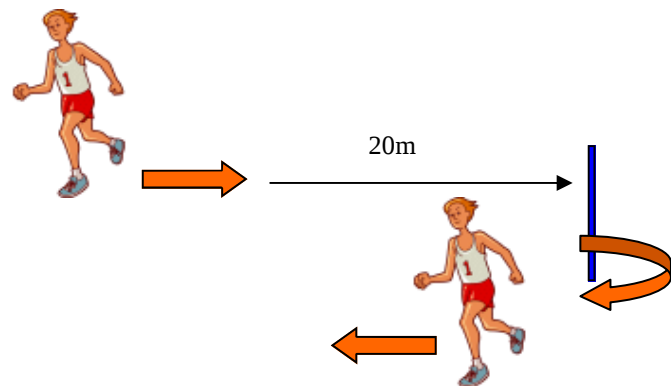


LAURIER OR

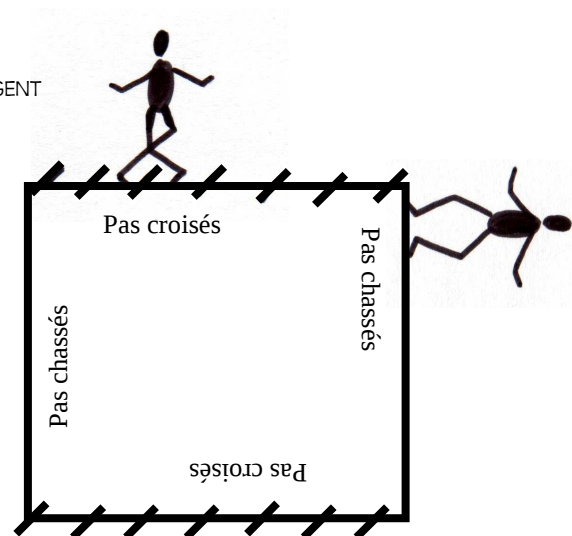


SE DEPLACER

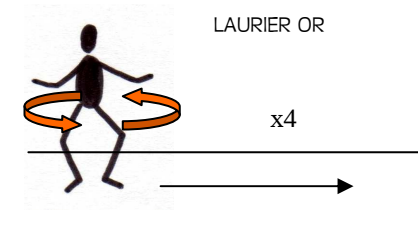
LAURIER VERT



LAURIER ARGENT

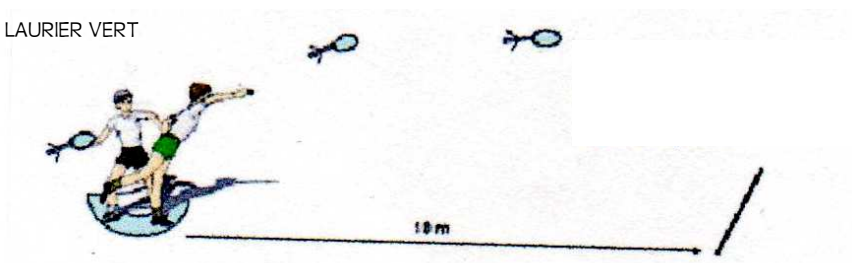


LAURIER OR

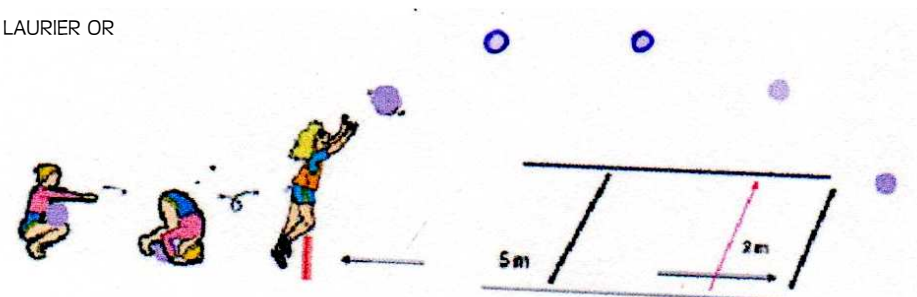


LANCER

LAURIER VERT



LAURIER OR



LAURIER ARGENT

