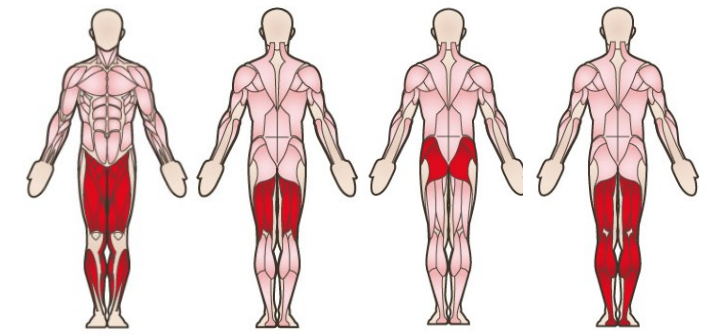


# Sauter par-dessus et ramper par-dessous

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



Parcours avec obstacle: tendre deux cordes entre deux piquets. Passer une fois au-dessus et une fois en-dessous.

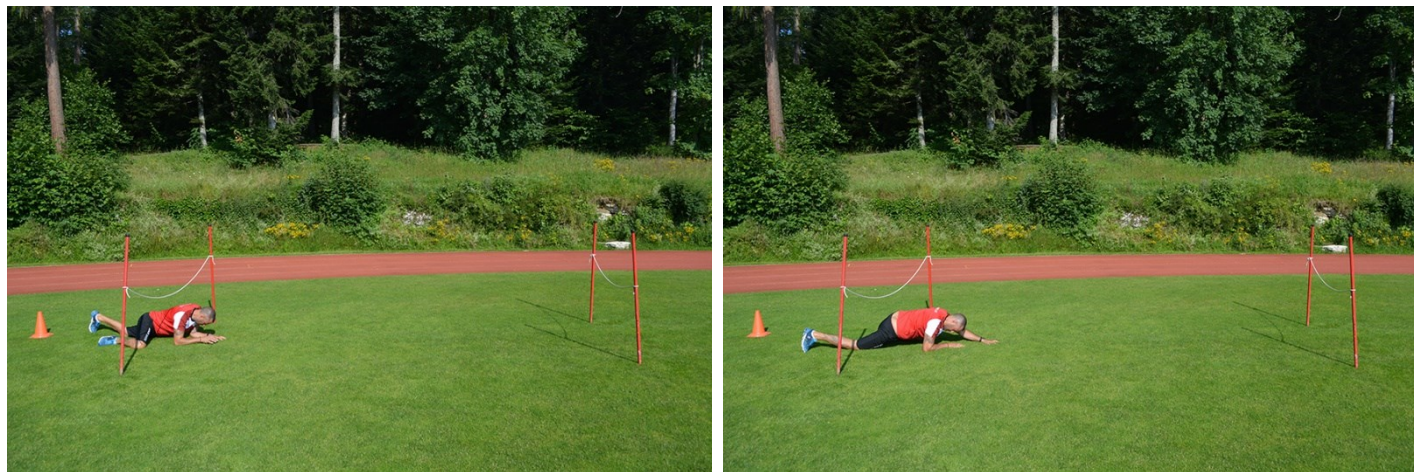
**Attention:** amortir l'atterrissage.



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

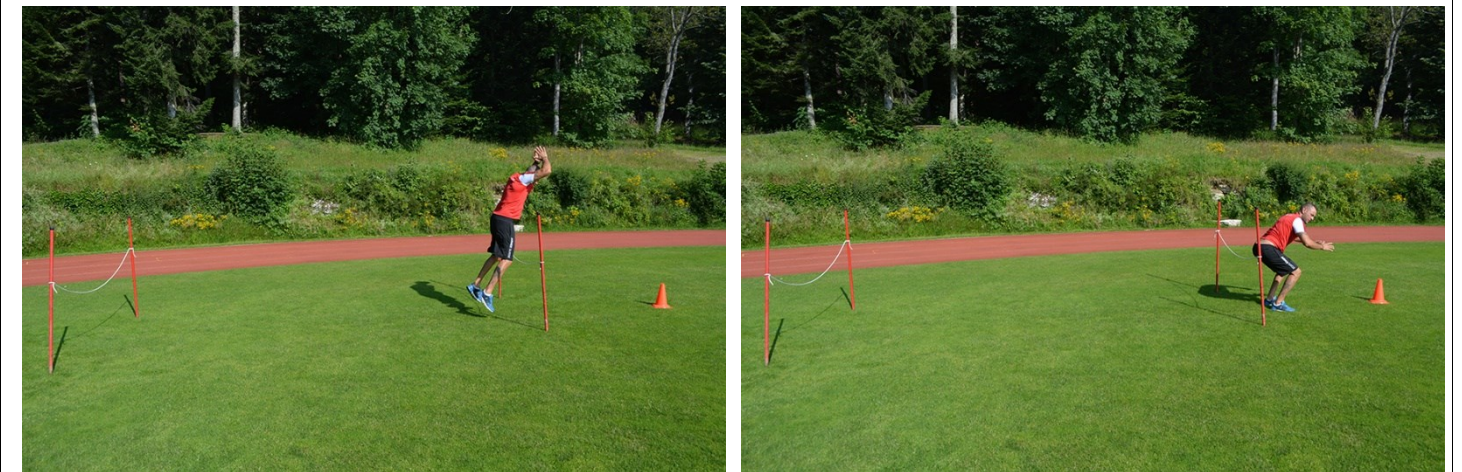
- Diminue la vitesse d'exécution;
- mettre la corde moins haut pour sauter par-dessus;
- mettre la corde plus haut pour passer par-dessous.



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

## Complicier

- Augmenter la vitesse d'exécution;
- mettre la corde plus haut pour sauter par-dessus;
- mettre la corde plus basse pour passer par-dessous.



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

**Matériel par participant:** 4 piquets, 2 cordes, 2 cônes