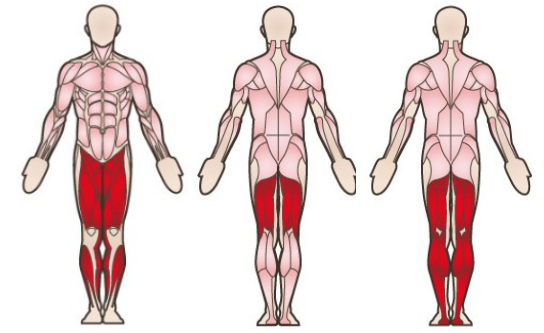


# Sauter dans toutes les directions

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



Sauts sur les deux jambes dans et hors d'un objet posé au sol (p. ex. pneu) ou sauter par-dessus un objet (p. ex. sac à dos de combat), en intégrant à l'exercice des sauts en avant, en arrière et de côté.

**Attention:** risque de trébucher. Garder les genoux stables et derrière les pointes de pied.



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

- Sauts sans objet;
- sauter d'avant en arrière à partir de la position debout derrière l'objet;
- sauter par-dessus un objet plus petit (ex: casque).



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

## Compliquer

- Ajouter du poids au niveau des chevilles ou des épaules.



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

**Matériel par participant:** 1 pneu DURO/sac à dos de combat  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 casque/ 2 manchettes lestées/1 sac de sable