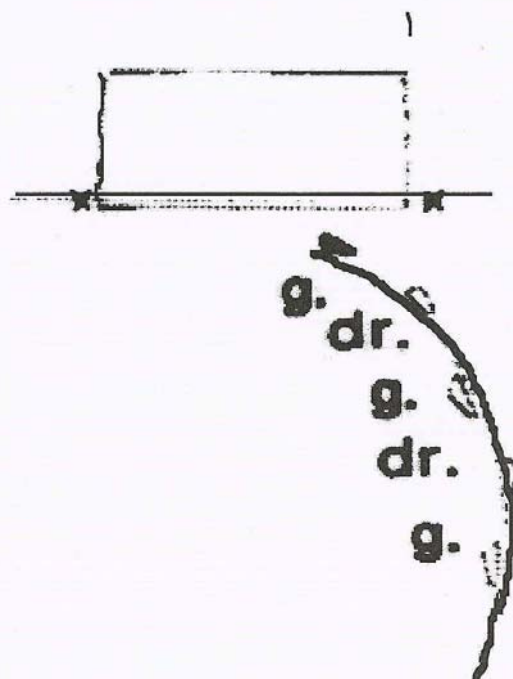


Poste no 1

Elan



- sautiller sur une jambe (parcours)
- courir le long de la courbe
- course dans les cerceaux (variation du rythme)
- idem au-dessus mais en variant le rythme ET la trajectoire
- lier 3 et 5 pas avec un appel
- franchir les haies en liant 1, 3, 5 foulées en mélangeant les espaces
- lier 3 et 5 pas avec un appel