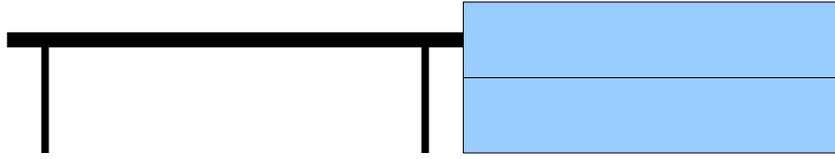
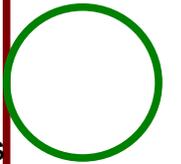


ENTRAINEMENT AU SAUT 1

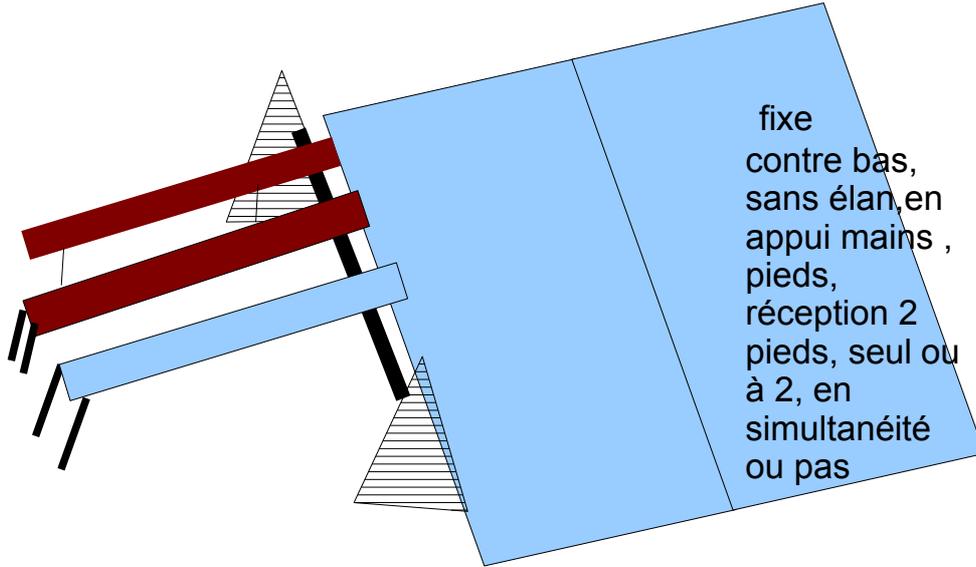
1



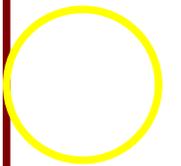
fixe
contre haut
avec ou sans
élan, seul,
réception 2 pieds



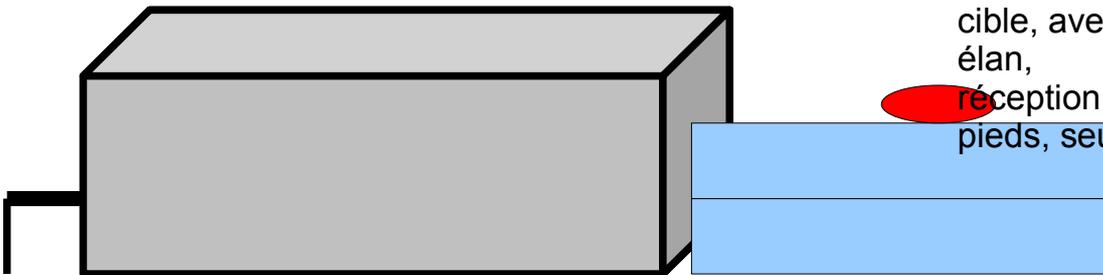
2



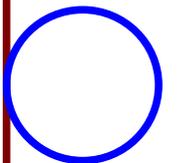
fixe
contre bas,
sans élan, en
appui mains ,
pieds,
réception 2
pieds, seul ou
à 2, en
simultanéité
ou pas



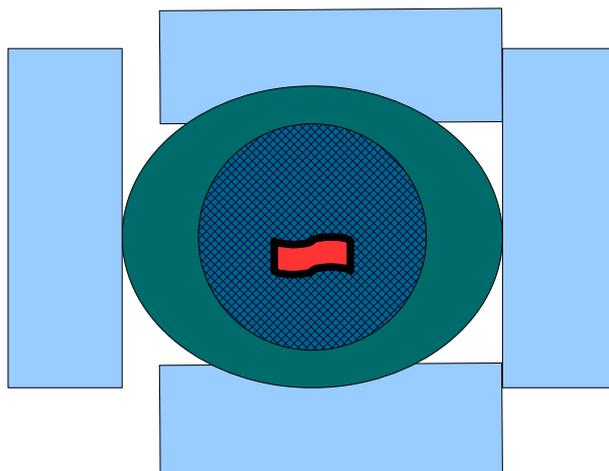
3



fixe,
cible, avec
élan,
réception 2
pieds, seul



4



mobile, en
hauteur, impulsions
2 pieds, dans
différentes
positions, seul,
réception 2 pieds

