



DESSIN CHRYSTELLE WYNDAELE

## Minimes garçons

- ◆ course en va et vient de 100 mètres (25 x4)
- ◆ lancer de deux commandes de 1,5 à 1,6 kg dans la fenêtre réglementaire placée à 5 m du butoir
- ◆ après avoir réussi les deux commandes, courir et passer dans le tunnel de chicanes
- ◆ prendre au bout du couloir, un tuyau de 45 x 20 dans son cadre et franchir une haie de 0,80 m de hauteur
- ◆ courir, toujours avec le tuyau et franchir une poutre d'équilibre
- ◆ poser le tuyau dans son cadre au bout du couloir
- ◆ se saisir du sac de 10 kg
- ◆ franchir avec le sac les trois obstacles espacés de 0,80m d'axe en axe et d'une hauteur de 0,30m
- ◆ déposer le sac sur une table placée au milieu du couloir
- ◆ finir le parcours par un sprint pour couper la ligne d'arrivée.

