

COURSE HAWAÏENNE



MINIME



CADET



JUNIOR

- 1 DÉPART FOND
PALMES EN MAIN

- 2 PARCOURIR 12.5M
EN MARCHANT PIEDS NUS AU SOL

- 3 REMETTRE LES PALMES

- 4 PARCOURIR 12.5M
EN PALMANT

- 1 DÉPART SAUT DROIT
SANS PALMES

- 2 PARCOURIR
25M
EN MARCHANT
PIEDS NUS AU SOL

- 3 DÉPLOYER
LE PARACHUTE



LEST



CHAUSSENS



MAINS