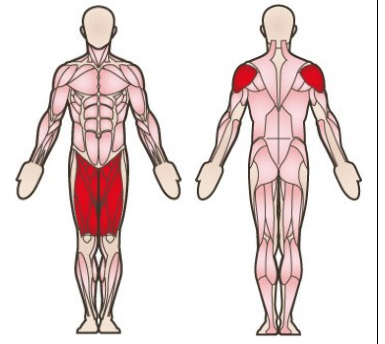


# Marcher

**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, muscles de l'épaule**



Saisir un objet de chaque main (par exemple un sac de sable ou un sac à dos de combat), laisser les bras pendre le long du corps, transporter des objets sur une certaine distance.

**Attention:** gardez le dos droit et le bassin stable à chaque pas, fixez les épaules (abaissez en direction des hanches).



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

- Moins de poids.



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

## Complicquer

- Plus de poids.



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

**Matériel par participant:** 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (moyennement lourds)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (légers), 2 sacs de sable/sacs à dos de combat/haltères (lourds)