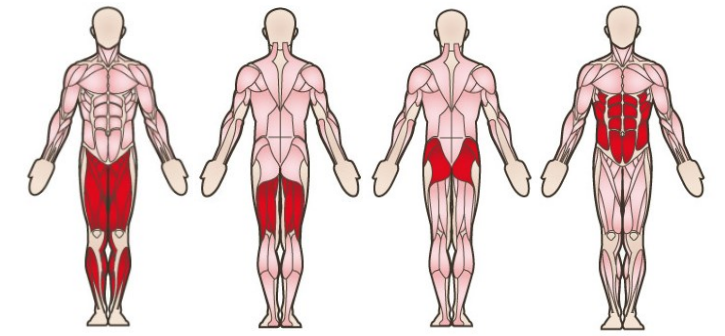


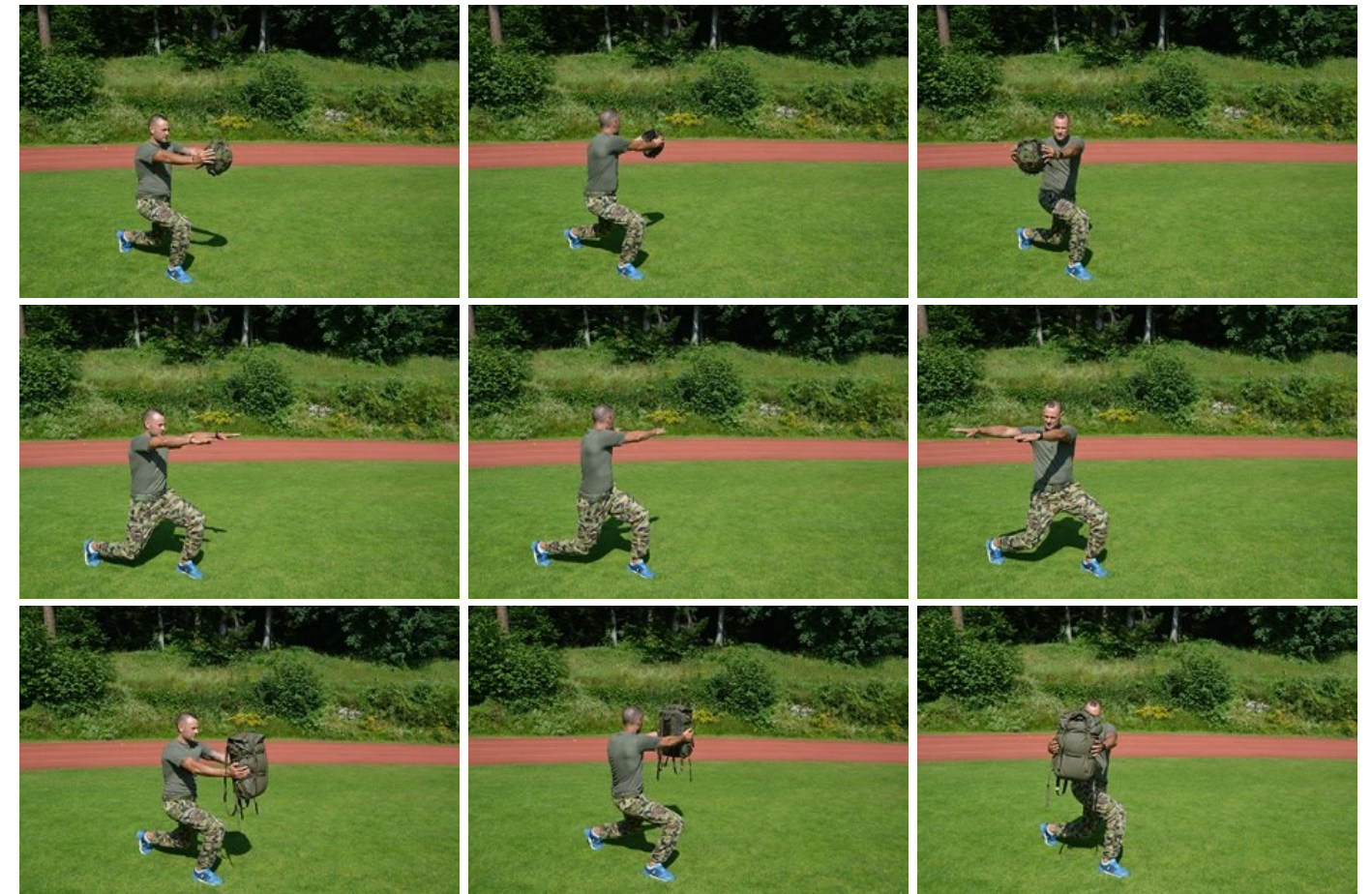
# Fente avant alternée avec rotation du haut du corps



**Corps entier:**  
**muscles des cuisses, fessiers, abdominaux**

En position debout, tenir un objet (p. ex. casque ou sac à dos de combat) à hauteur de la poitrine avec les bras presque tendus en avant, faire une fente avant (plier la jambe avant et arrière, le genou arrière touche brièvement le sol) puis faire pivoter le torse/l'objet du côté de la jambe avant et inversement (le regard accompagne le mouvement), pousser la jambe avant pour revenir à la position debout dans la position de départ. Changer de côté lors de l'exécution suivante.

**Attention:** le genou avant reste toujours derrière la pointe du pied et centré au-dessus du pied. Répartir le poids sur tout le pied avant. Position droite (contracter les abdos), pousser le genou avant vers l'extérieur (ne pas le basculer vers l'intérieur).



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;
- descendre moins bas dans la fente (angle plus important des genoux).

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

## Complicier

- 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:** 1 casque/sac à dos de combat/poids/haltère  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 bouteille PET (1,5 litre), 1 pneu PUCH/veste lestée/sac de sable