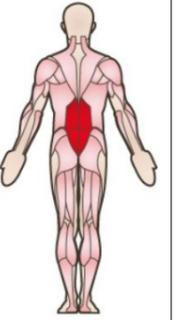


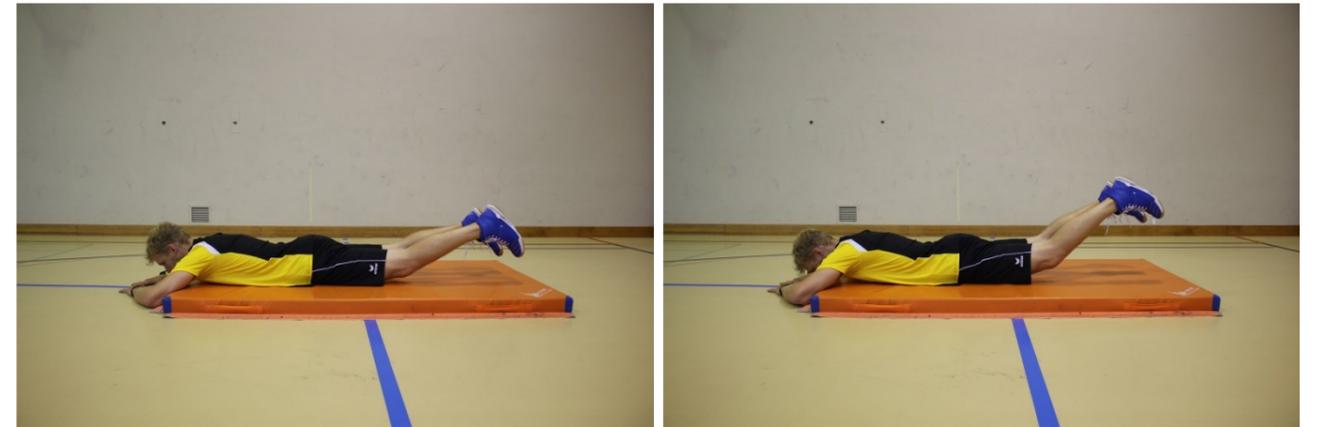
# Soulever et abaisser les jambes en position ventrale



**Centre du corps:  
dorsaux**

Couché sur le ventre, bras pliés le long du corps (ou tendus en avant) en contact avec le sol, soulever et abaisser les jambes légèrement pliées (ou tendues).

**Attention:** ne pas poser complètement les jambes au sol.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

## Faciliter

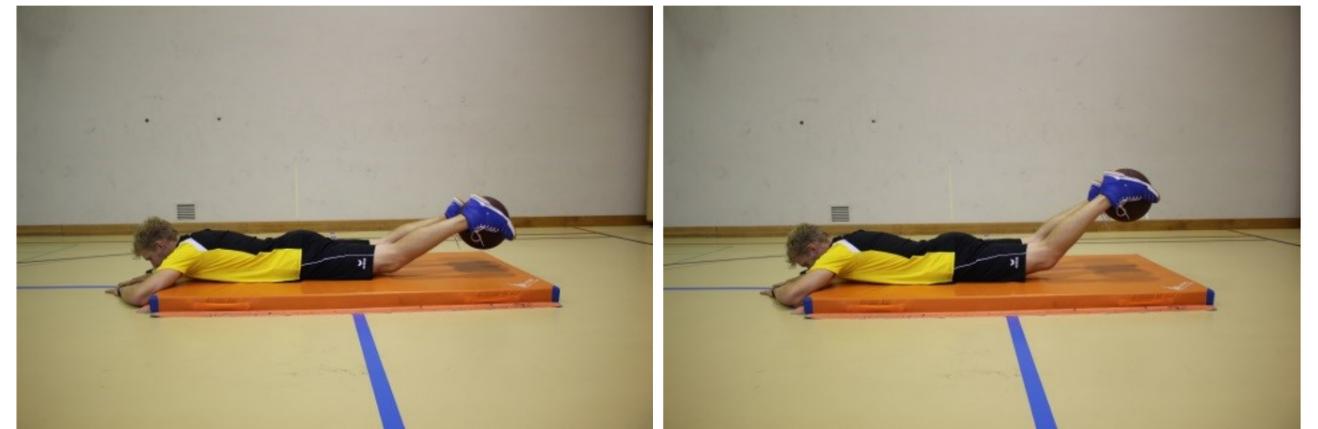
- Pliez davantage les jambes (talons plus proches des fesses);
- maintenir uniquement la position avec les jambes levées.



Test global de la force du tronc: - 90 sec.

## Complicier

- Les jambes sont tendues;
- ajouter du poids au niveau des jambes.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

**Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées/1 balle (lourde)**