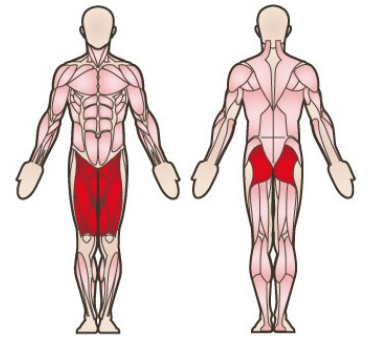


Faire la chaise

**Bas du corps:
muscles des cuisses, fessiers**



Se mettre en position de chaise contre le mur (avoir plus ou moins un angle droit dans l'articulation des genoux), tenir les bras vers l'avant ou le long du corps, maintenir la position.

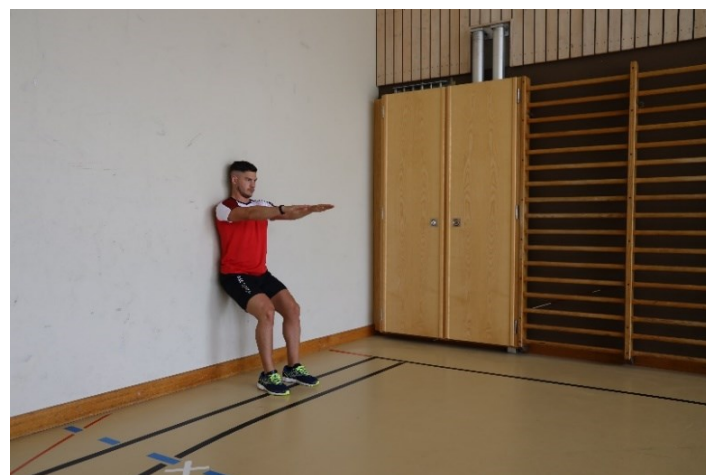
Attention: les genoux restent toujours derrière les orteils.



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

- Agrandir l'angle au niveau des genoux.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Compliquer

- Ajouter du poids (sur les cuisses/épaules ou tenir dans les mains);
- diminuer l'angle des genoux;
- surface instable.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Matériel par participant: 1 section du mur

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable, 2 haltères (moyennement lourde), 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance