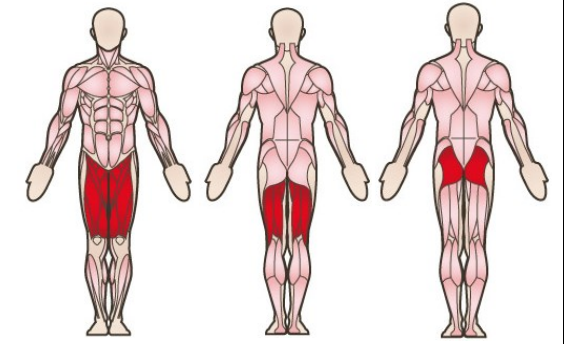


# Fente dynamique – gauche

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



Accrocher le banc aux espaliers ou un caisson, tenir le banc dans les mains au niveau du torse (bras pliés), faire des fentes tout en gardant le haut du corps droit, plier la jambe avant jusqu'à l'obtention d'un angle droit puis la retendre.

**Attention:** le genou avant ne doit pas dépasser la pointe du pied et reste central au-dessus du pied.



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

- Le haut du corps descend moins bas (garder un angle plus important au niveau de l'articulation du genou).



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

## Complicuer

- Ajouter du poids (poser du poids sur le banc; un partenaire est assis de l'autre côté du banc);
- surface instable pour la jambe avant.



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

**Matériel par participant:** 1 banc, 1 espalier/caisson (utilisable par 2 participants)  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 poids/sac de sable, 1 planche d'équilibre/coussin balance