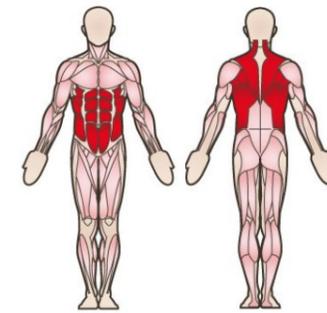


# Soulever et abaisser latéralement le haut du corps en position ventrale



## Centre du corps: abdominaux, dorsaux

Se coucher sur le ventre avec les bras et les jambes étendus et légèrement décollés du sol. Tenir un objet (p. ex. un casque) dans les mains et déplacer l'objet d'un côté à l'autre tout en soulevant le haut du corps latéralement (mouvement des bras en demi-cercle, la tête/le regard suit le mouvement).

**Attention:** les mains et les jambes n'ont pas de contact au sol.



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

### Faciliter

- Ne pas tenir un casque dans les mains;
- soulever moins le haut du corps/faire moins de rotations latérales;
- maintenir uniquement la position médiane avec le haut du corps soulevé.



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

### Compliquer

- Ajouter du poids (ex. mettre des cailloux dans le casque/sac à dos de combat).



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

**Matériel par participant:** 1 casque/balle  
**Matériel supplémentaire par participant:** 1 sac à dos de combat/quelques cailloux