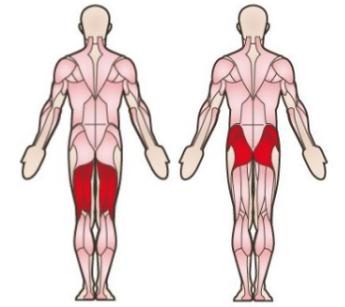


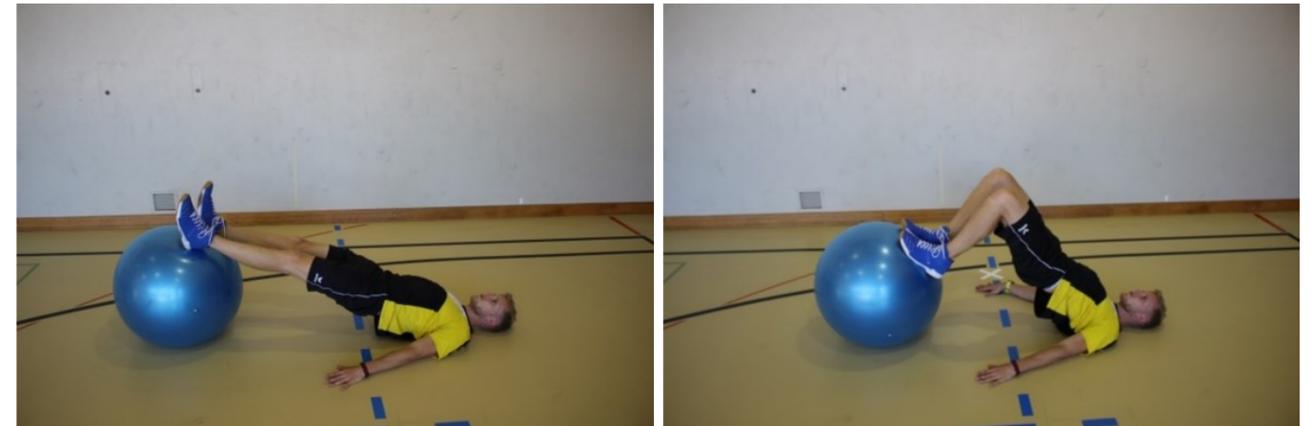
# Extension et flexion des jambes en appui sur les épaules



## Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur les épaules, jambes tendues placées sur le swissball, bras posés au sol sur les côtés, pousser les hanches vers le haut, fléchir les jambes (amener le swissball vers les fesses) et revenir à la position initiale en les étirant.

**Attention:** les hanches, le tronc et les genoux forment une ligne en position finale (contracter les abdos, ne pas laisser pendre les fesses).



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

- Maintenir la position (ne pas plier et tendre les jambes);
- moins plier les jambes (à peine bouger la balle).

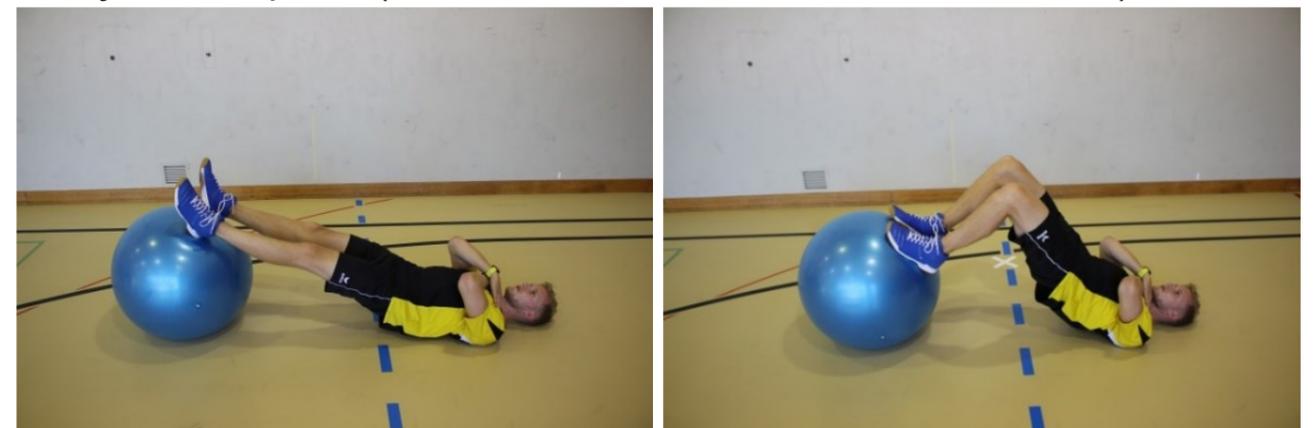


Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

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

### Complicier

- Ne pas poser les bras à plat au sol, mais les croiser sur la poitrine;
- ajouter du poids (maintenir sur les hanches avec les mains).



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

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

**Matériel par participant:** 1 swissball

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 poids/haltère/sac de sable