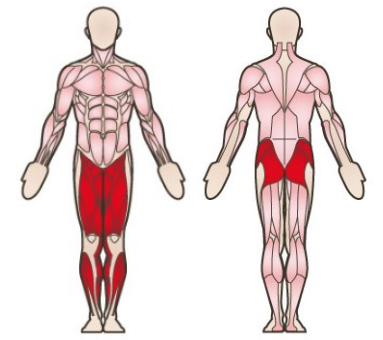


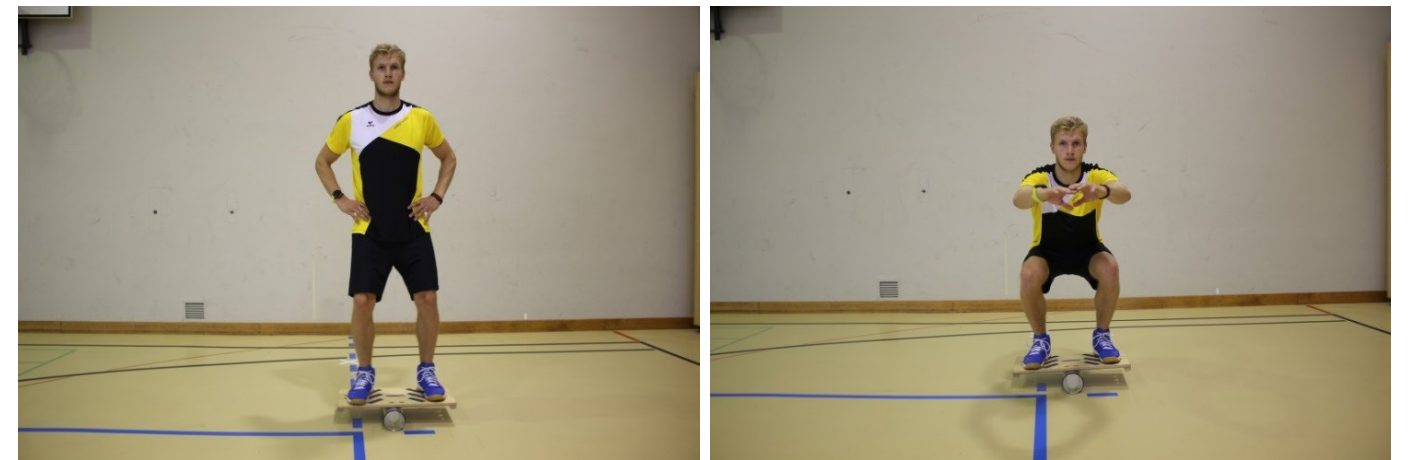
# Squat

## Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers



Debout pieds à largeur d'épaules sur la planche d'équilibre, les bras en appui sur les hanches, pliés ou en avant à la hauteur de la poitrine, plier les genoux jusqu'à former un angle droit environ au niveau des articulations des genoux (les fesses à peu près à la hauteur des genoux) et les tendre pour revenir à la position initiale.

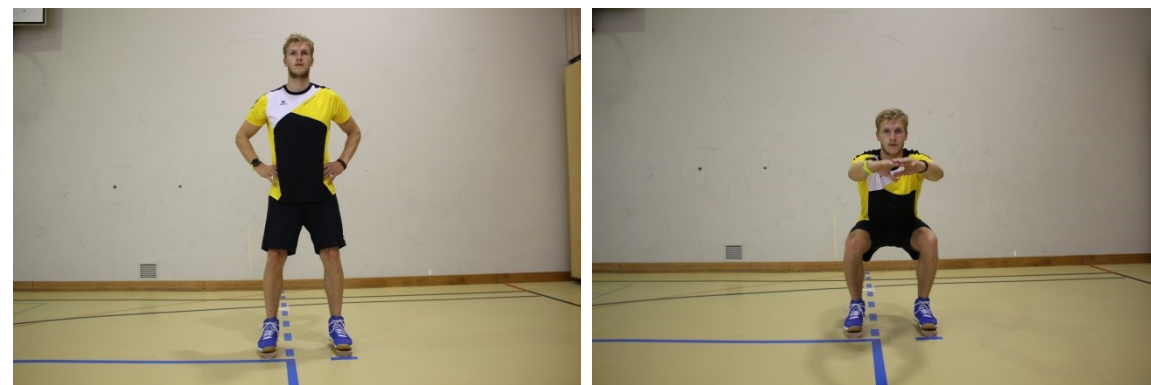
**Attention:** ramener les fesses vers l'arrière, et non les genoux vers l'avant. Maintenir les genoux derrière la pointe du pied. Garder le dos droit à tout moment (contracter le tronc), répartir le poids sur tout le pied, pousser le genou vers l'extérieur (ne pas basculer vers l'intérieur).



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

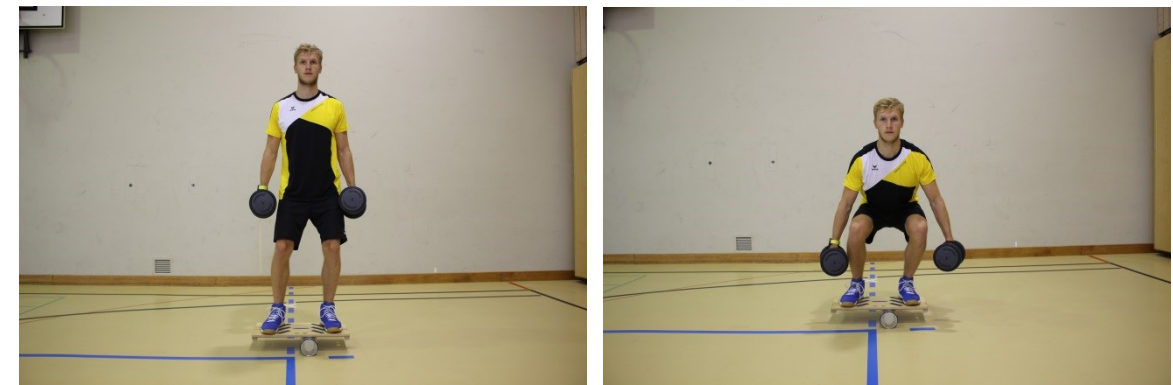
- Faire l'exercice sur les cales semi-circulaire;
- ne pas abaisser les fesses trop bas (angle plus important aux genoux).



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

### Complicuer

- Ajouter du poids dans les mains ou sur les épaules.



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

**Matériel par participant:** 1 planche d'équilibre

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 coussins semi-circulaire, 1 veste lestée/balle/poids/barre d'haltérophilie/sac de sable/2 haltères