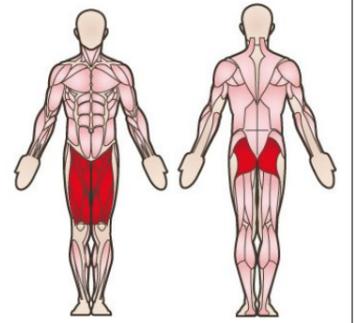


Faire la chaise

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



Se mettre en position de la chaise contre un mur / arbre (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: le dos est constamment en contact avec le mur ou l'arbre. 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.



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

Complicquer

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



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

Matériel par participant: 1 section du mur/arbre (utilisable par deux participants)

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable/sac à dos de combat, 2 haltères, 1 planche d'équilibre/1-2 coussin balance