

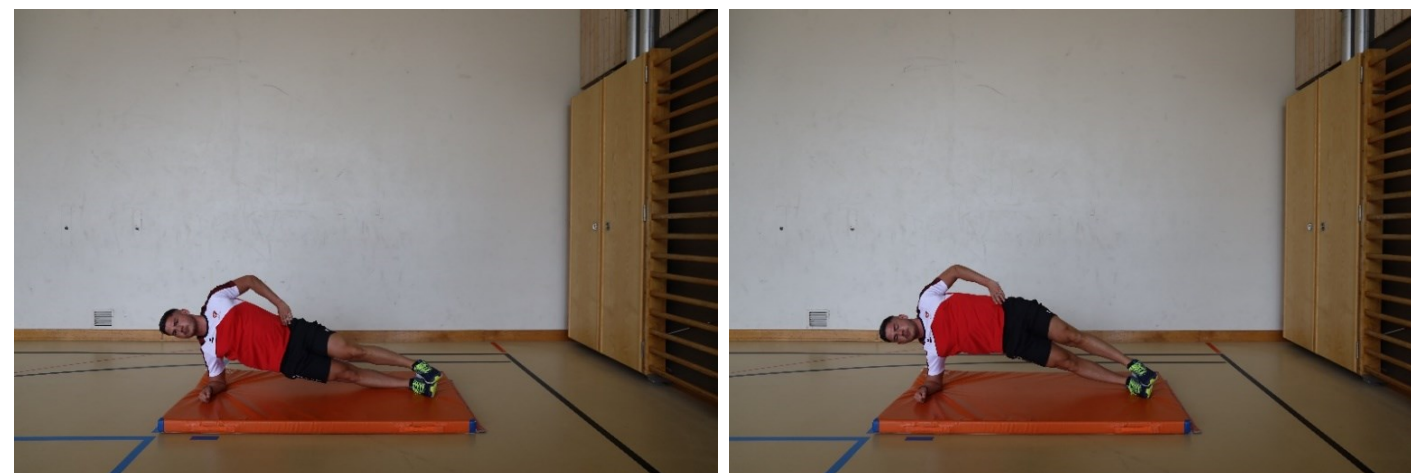
Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras droite



**Centre du corps:
abdominaux**

Appui latéral sur l'avant-bras (droite) (à faire éventuellement contre le mur pour avoir la bonne position); soulever et baisser le bassin.

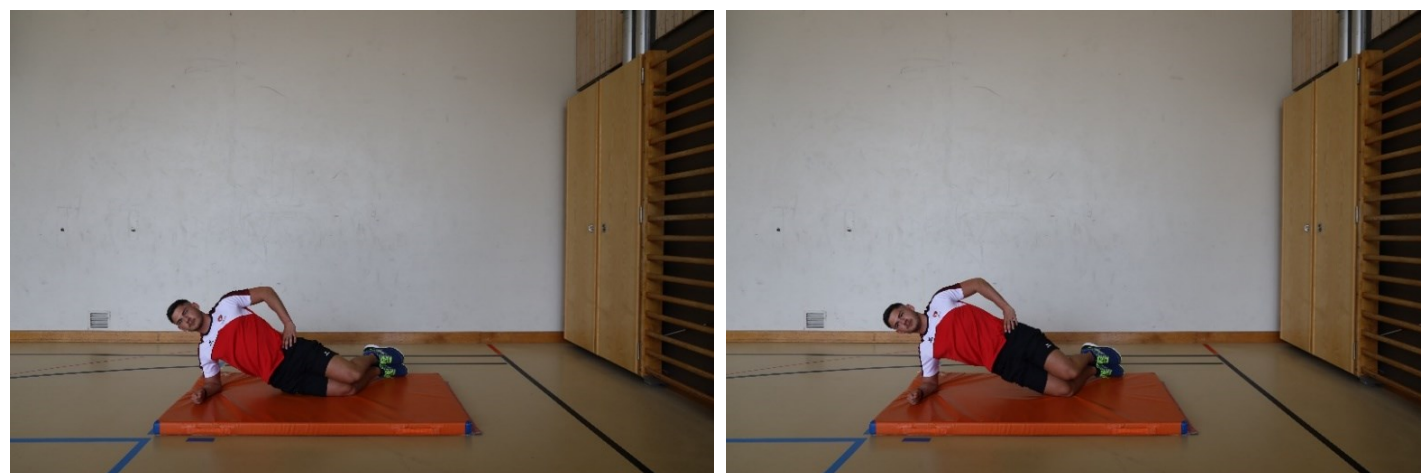
Attention: la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).



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

Faciliter

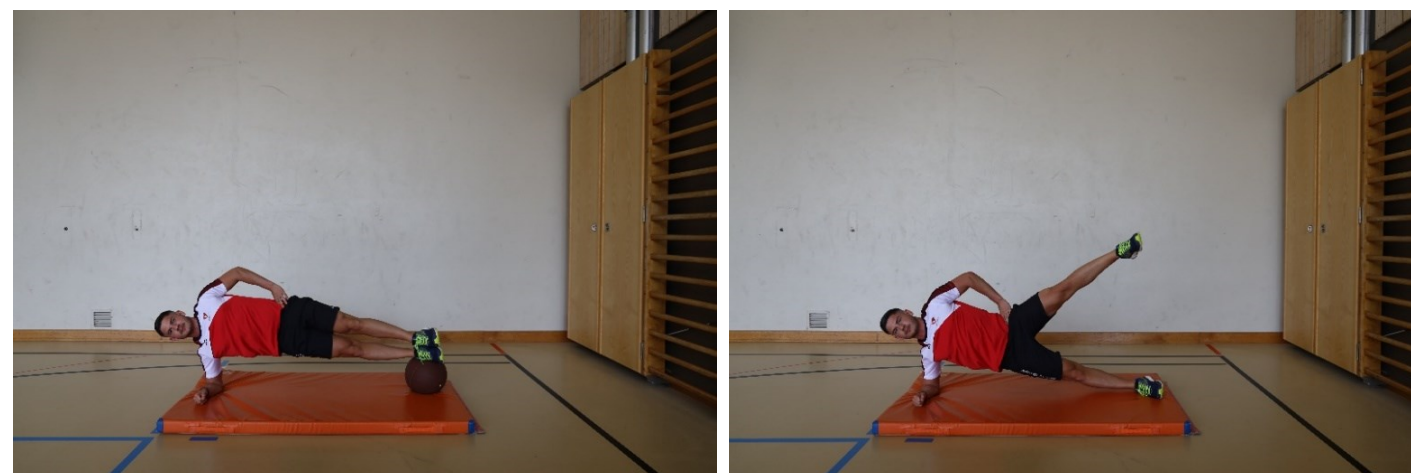
- Genoux posés par terre;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanche).



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

Complicuer

- Poids supplémentaire sur la hanche;
- surface instable (sous le bras ou sous les jambes);
- lever la jambe du dessus et la redescendre.



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

Matériel par participant: 1 petit tapis (en option)

Matériel supplémentaire par participant: 1 veste lestée/poids/sac de sable/planche d'équilibre/1-2 coussin balance/1 balle