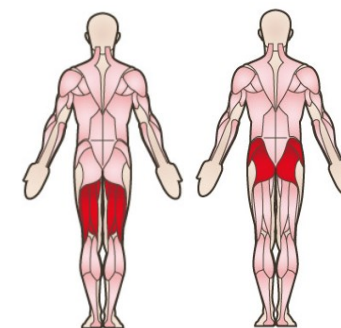


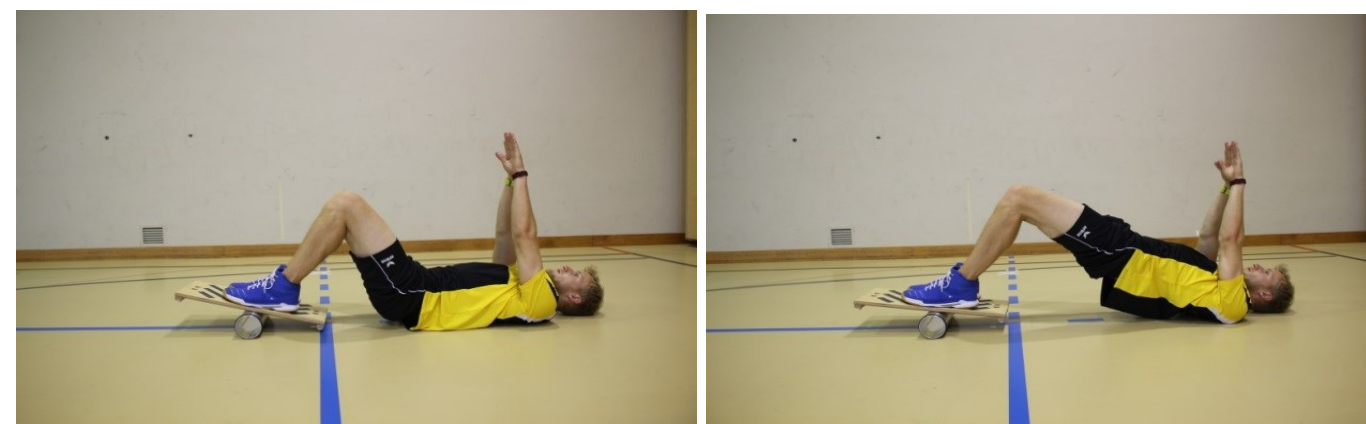
Soulever et abaisser le bassin en appui sur les épaules



Bas du corps: muscles des cuisses, fessiers

Couché sur le dos, les jambes pliées sur la planche d'équilibre (la planche est posée dans prolongement du corps), les bras tendu devant soi, soulever et abaisser le bassin.

Attention: ne pas poser complètement le haut du corps au sol. Lever le bassin jusqu'à ce que le dos soit droit (ligne des genoux aux épaules). Pousser les genoux vers l'extérieur.

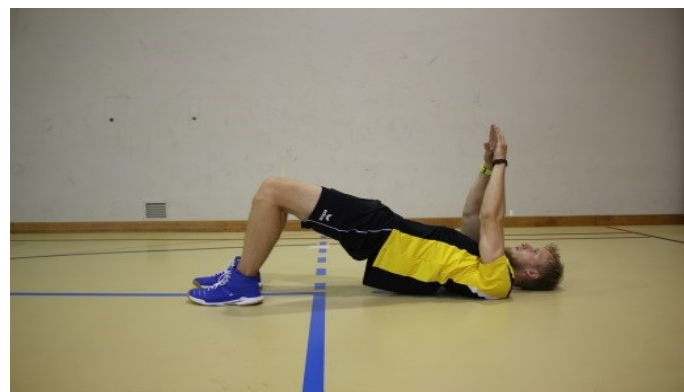


Test d'endurance progressif à l'intérieur: 8:30 - 11:30 Min.

Test d'endurance progressif à l'extérieur: 10:30 – 16:00 Min.

Faciliter

- Tenir la position avec le bassin levé (sans lever et baisser);
- poser un côté de la planche d'équilibre par terre;
- faire l'exercice sans planche d'équilibre.

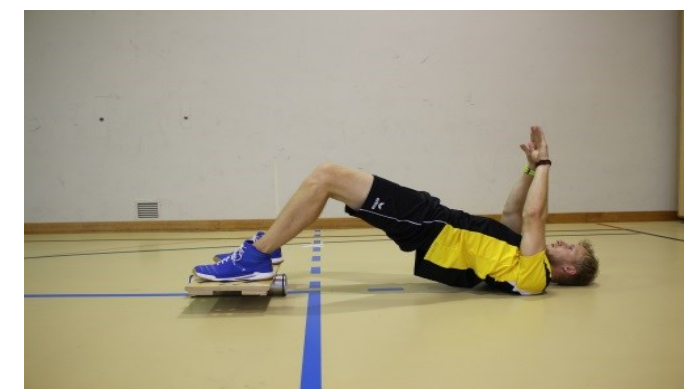


Test d'endurance progressif à l'intérieur: - 8:30 Min.

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

Complicuer

- Le même exercice mais avec la planche d'équilibre posée en largeur (perpendiculaire au corps), la planche ne doit pas toucher le sol;
- poids supplémentaire (sur les hanches).



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: 1 veste lestée/poids/haltère/sac de sable