

Extension et flexion des jambes en position assise surélevée - participant 1 actif



**Bas du corps:
muscles des cuisses**

Le participant actif est assis le dos droit sur le caisson. Ses pieds sont sous les aisselles du partenaire qui lui est accroupi. Le participant actif tend les jambes et soulève donc son partenaire, puis les replie.

Attention: s'adapter/écouter le partenaire (adapter l'intensité et la résistance).
Ne pas tendre complètement les jambes.



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

- Le partenaire met moins de résistance.

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

Complicier

- Le partenaire met plus de résistance.

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

Matériel par binôme: 1 caisson