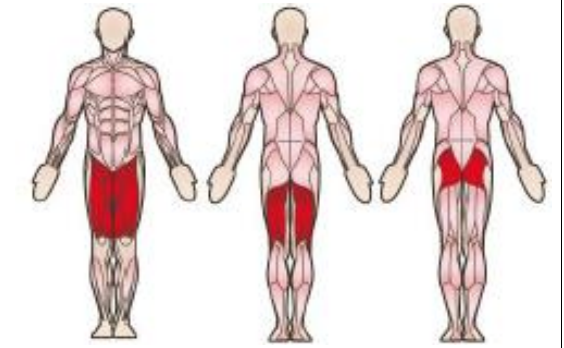
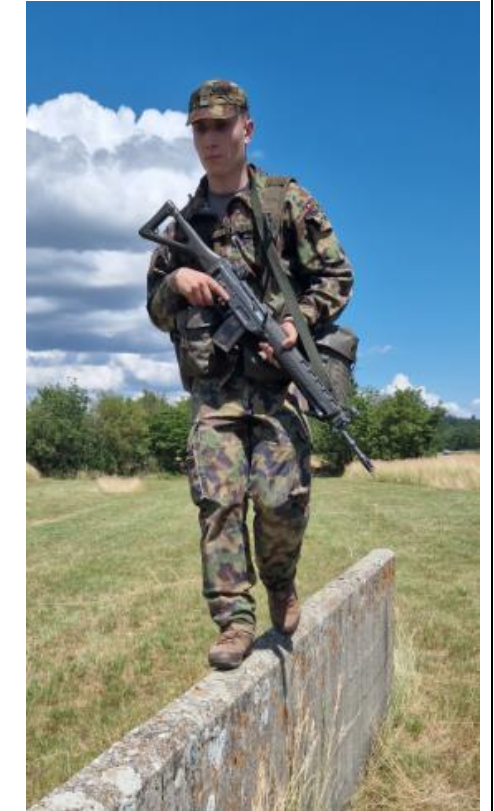


# Marcher sur une élévation

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



En tenue CNG 428, monter sur une élévation (p. ex. un mur); partir alternativement avec la jambe gauche ou droite (l'aide d'un camarade est possible). Faire des allers-retours sans descendre/perdre l'équilibre.



Equilibre sur une jambe: 35 – 49 secondes

## Faciliter

- Sans équipement;
- muret plus épais.

Equilibre sur une jambe: - 35 sec.

## Complicuer

- Avec sac de cbt;
- muret plus étroit.

Equilibre sur une jambe: + 49 sec.

**Matériel par participant: tenue de cbt CNG 428**  
**Matériel supplémentaire: 1 muret/ruines (poste 6 de la piste d'obstacle ext.)**