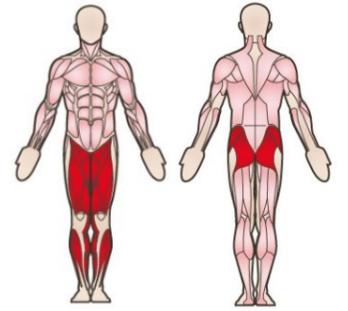


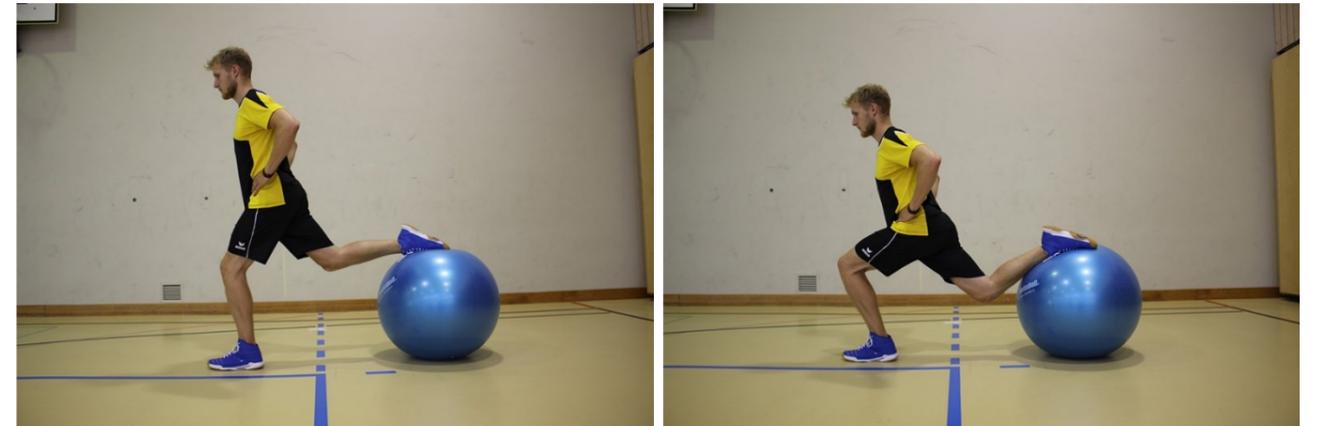
# Fentes sur une jambe – gauche

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



Se tenir droit (swissball derrière soi), mettre le pied droit sur le swissball, plier la jambe gauche jusqu'à l'obtention d'un angle droit au niveau du genou, puis revenir à la position initiale.

**Attention:** le genou ne doit pas dépasser les orteils, le haut du corps reste droit.



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

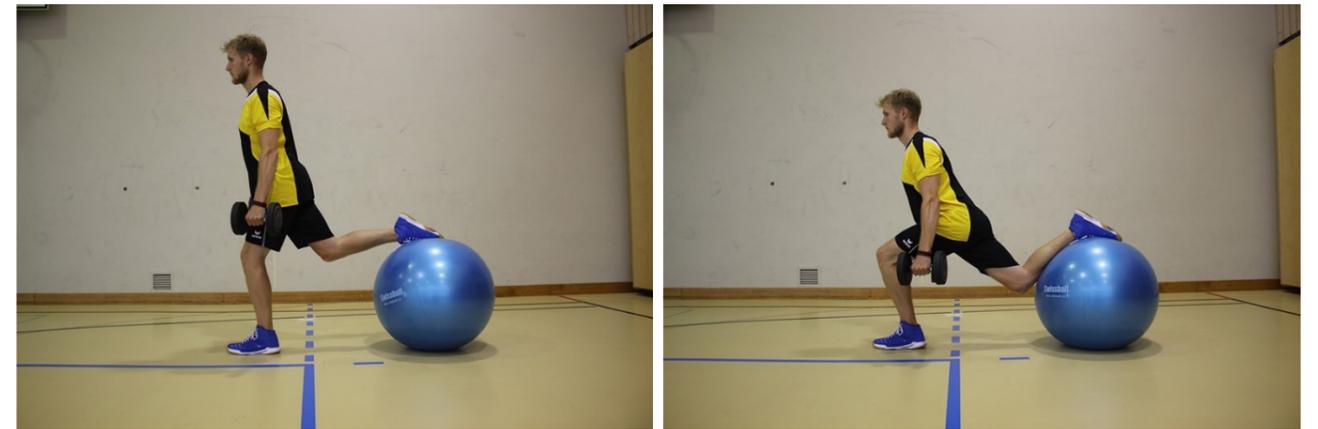
- Descendre moins bas (garder un angle plus important dans l'articulation du genou).



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

## Complicier

- Ajouter du poids (sur les épaules ou dans les mains le long du corps);
- surface instable sous le pied d'appui.



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

**Matériel par participant:** 1 swissball

**Matériel supplémentaire par participant:** 1 veste lestée/poids/ballon lourd/sac de sable/2 haltères/, 1 coussin balance