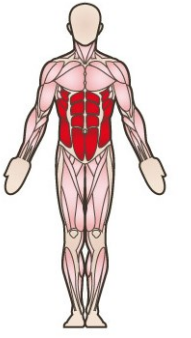


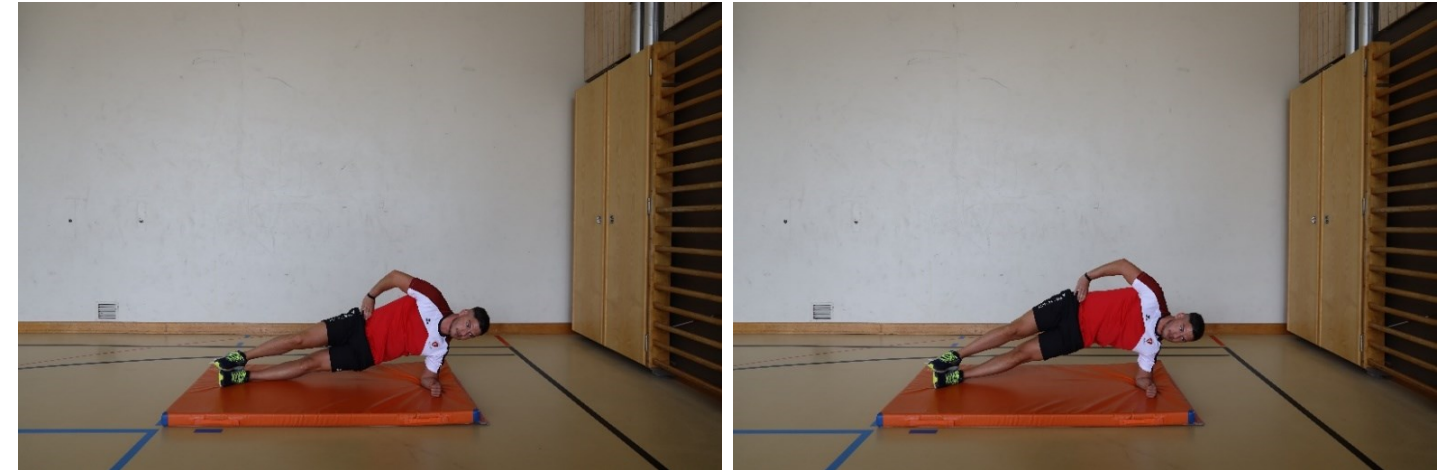
# Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant-bras gauche



**Centre du corps:  
abdominaux**

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

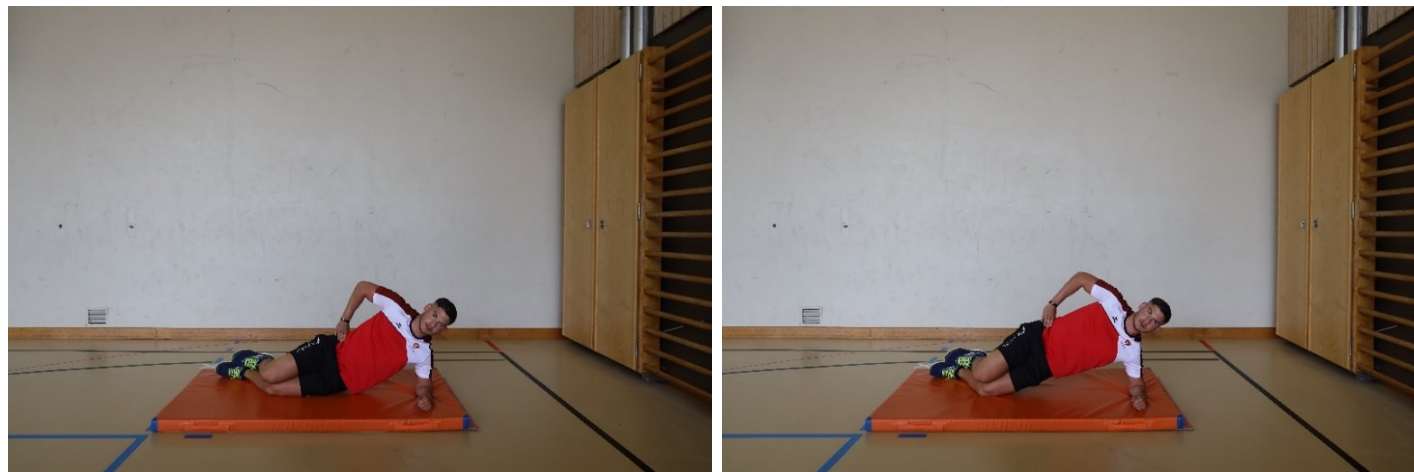
**Attention:** la tête, le tronc, les hanches et les genoux restent pratiquement sur une ligne (le bassin ne doit basculer ni vers l'avant, ni vers l'arrière).



Test global de la force du tronc: 90 - 180 sec.

## Faciliter

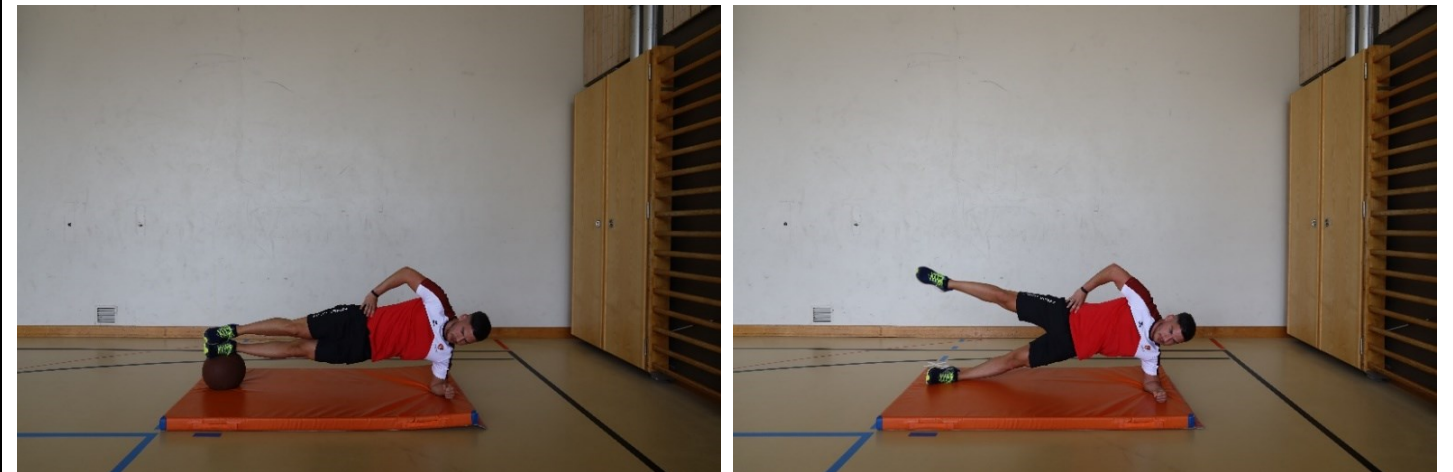
- Genoux posés par terre;
- maintenir la position (pas de mouvement de hanche).



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