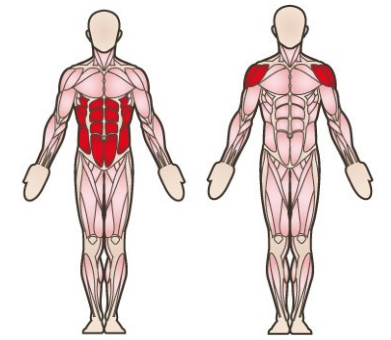


Rotation du tronc en position debout



Corps entier:
abdominaux, muscles de l'épaule

Debout, tenir son sac de combat ou un poids à hauteur d'épaule, bras tendu. Amener le poids d'un côté à l'autre tout en gardant les bras tendu (gauche/droite).

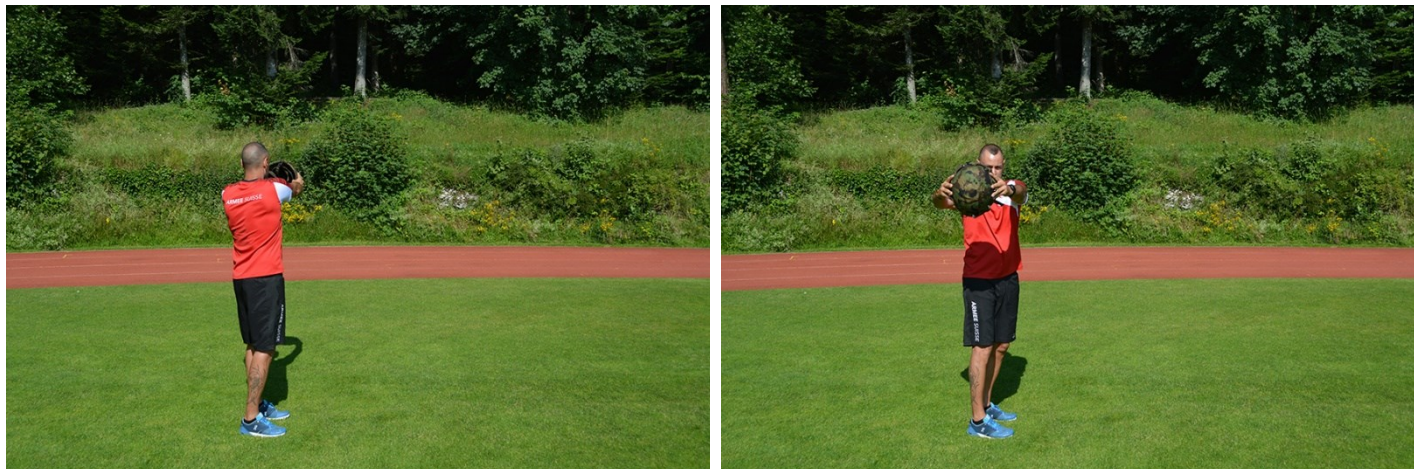
Attention: contracter les abdos, dos droit, les hanches ne bougent pas, seul le haut du corps suit la rotation des bras.



Test global de la force du tronc: 90 - 180 secondes

Faciliter

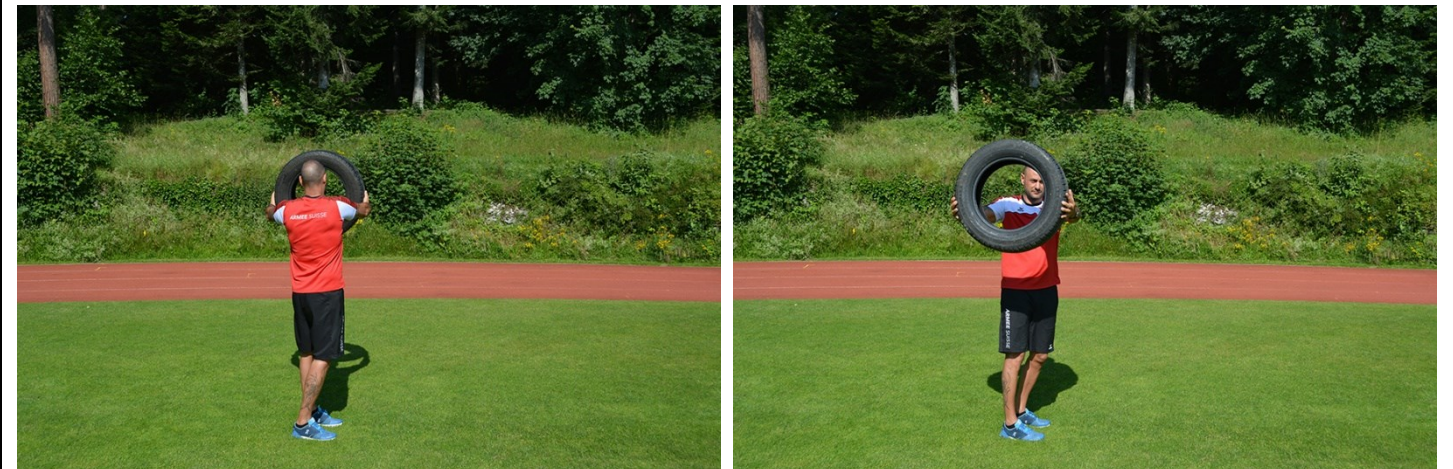
- Moins de poids.



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

Complicuer

- Plus de poids.



Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Matériel par participant: 1 poids/sac à dos de combat
Matériel supplémentaire par participant: 1-2 bouteille PET (1,5 litre)/1 casque, 1 pneu PUCH/sac de sable