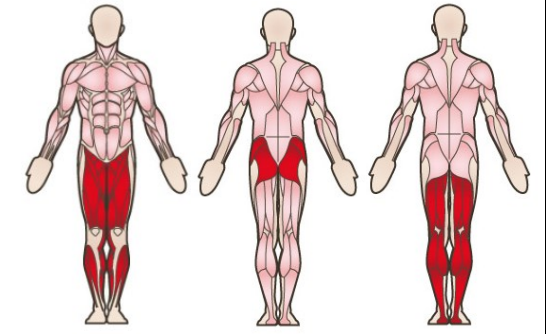


# Flexion des genoux et saut sur un objet

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



Assis sur le banc (les jambes de chaque côté du banc), les mains sur les hanches ou tenir tenues devant soi. De la position assise, sauter pour arriver debout sur le banc, puis sauter pour revenir assis sur le banc. Pour descendre, une position intermédiaire est conseillée (debout avec les pieds de chaque côté du banc).

**Attention:** rester droit, ne pas s'asseoir complètement.



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

- Assis sur le banc avec les deux jambes du même côté. De la position assise, sauter pour arriver debout (ne pas atterrir sur le banc);
- moins descendre les fesses (ne touchent pas le banc).



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

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

## Complicuer

- De la position debout sur le banc, sauter directement en position assise sur le banc;
- ajouter du poids (sur les épaules).



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

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

**Matériel par participant:** 1 banc (utilisable par 2 participants)

**Matériel supplémentaire par participant:** 2 manchettes lestées/1 veste lestée/sac de sable