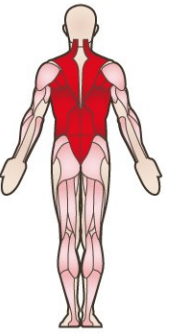


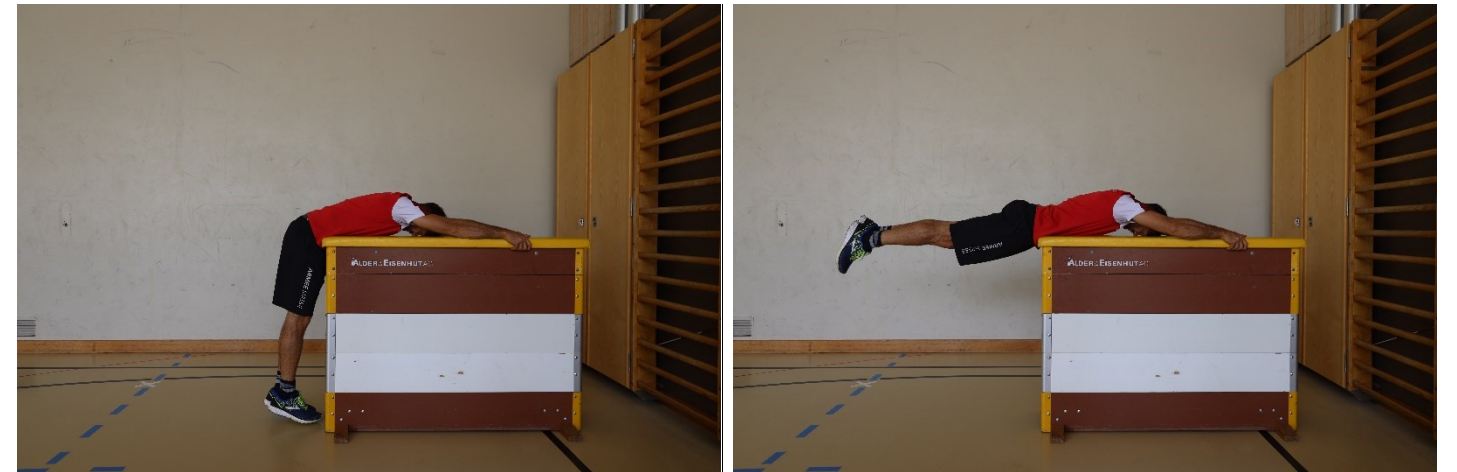
Soulever et abaisser les jambes en position ventrale



**Centre du corps:
dorsaux**

Couché sur le caisson avec les hanches au bout du caisson, se tenir au bord du couvercle du caisson, laisser pendre les pieds. Lever les jambes dans le prolongement du corps (le mouvement vient des hanches).

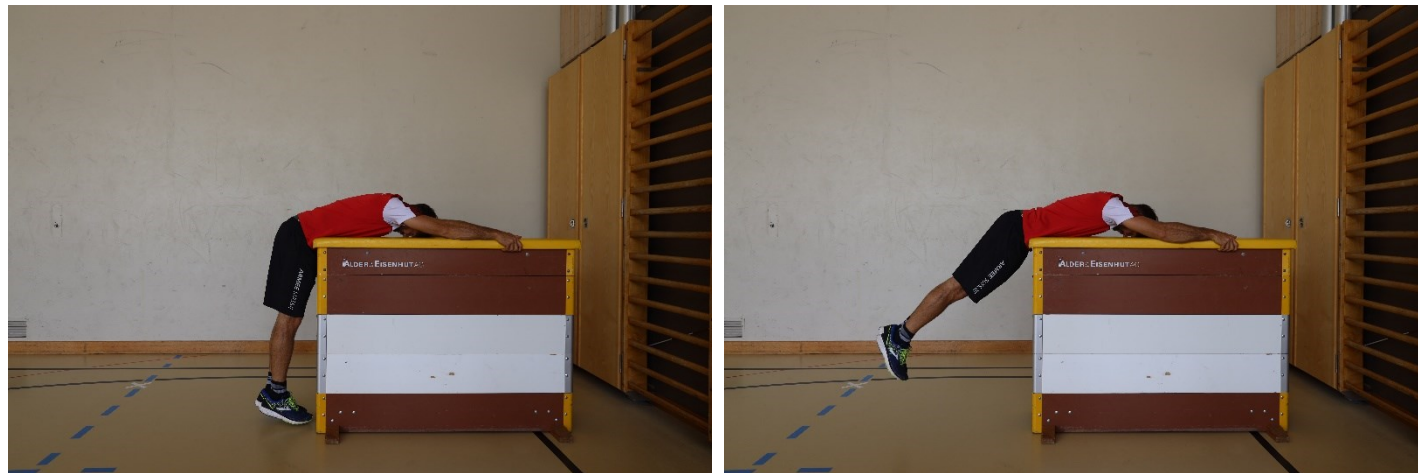
Attention: garder les jambes le plus tendue possible.



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

Faciliter

- Lever les jambes moins hautes.



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

Complicuer

- Ajouter du poids au niveau des jambes (ex. coincer une balle).



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

Matériel par participant: 1 caisson
Matériel supplémentaire par participant: 2 manchettes lestées, 1 ballon (lourd ou de volley)