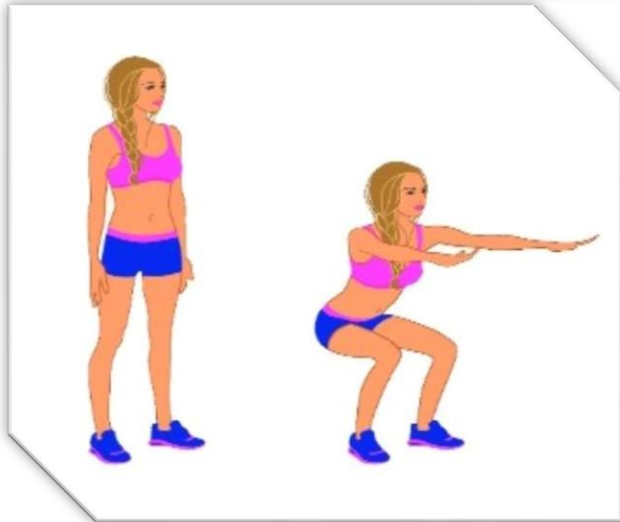


SQUAT

SCHÉMA

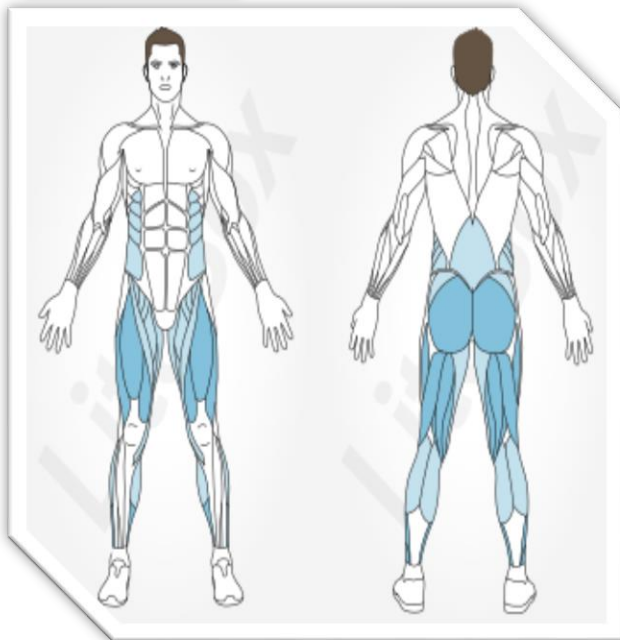


CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Debout, les jambes ouvertes un peu plus larges que la largeur du bassin
2. Poids du corps sur les talons (orteils doivent pouvoir se décoller du sol)
3. Fesses poussées vers l'arrière (comme si on allait s'asseoir sur une chaise)
4. Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Buste droit (ne pas le pencher vers l'avant lors de la descente) et regard loin
- Bras équilibrateurs tendus vers l'avant dans l'alignement des genoux
- Ne pas descendre trop bas (hanches au niveau des genoux)
- Genoux légèrement vers l'extérieur

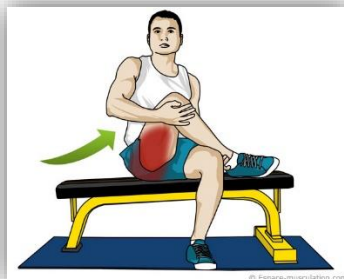


MUSCLES SOLLICITÉS

- Quadriceps

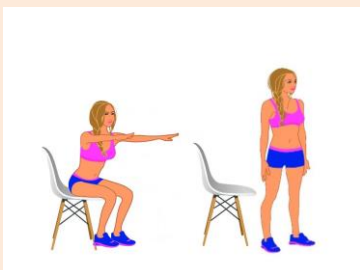
- Ischios-jambiers
- Fessiers

ÉTIREMENTS

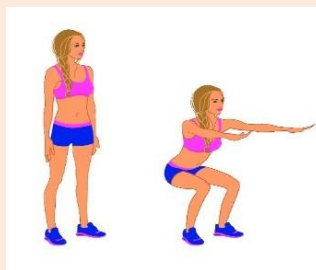


NIVEAUX ET RÉPÉTITIONS

Niv 1 : SIT SQUAT



Niv 2 : SQUAT



Niv 3 : JUMP SQUAT

