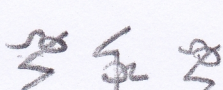

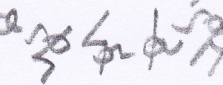


# le placement du dos (+ jusqu'à l'ATR)


## départ et arrivé

- départ accroupi, retour accroupi 
- départ à genoux, retour accroupi 
- départ à genoux en accroupi, retour fente 

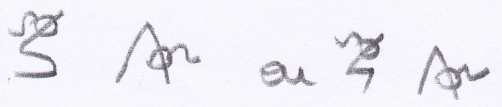
## régle de sécurité

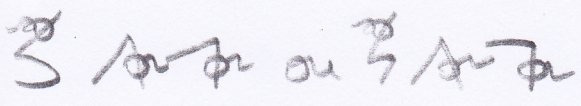
- dos plat, ventre rentré
- tête droite. (pas sortie en avant, ni renté)

## consigne placement


- dos plat, ventre rentré
- bras collés aux oreilles, regard sur les mains
- talons fessés
- genoux à 90° 
- bras tendus

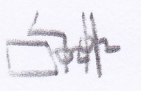
## Atelier

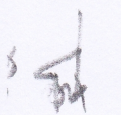
 → comprendre qu'il faut tendre les fesses avant de pousser


 → même exercice en poussant dans les pointes pour décoller du sol.

↓ ↓  
même exercice contre un mur pour sentir les fesses se coller au mur.

 → renforcement de la position.

 → se placer à l'ATR

 → placement du dos contre un mur les pieds doivent être poser sur le mur. (puis monté à l'ATR)

 → saut de lapin en montant les fesses le plus haut possible