

## TECHNIQUE : Repères techniques

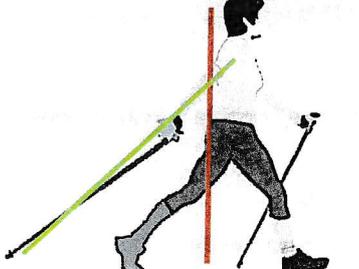
Accentuation du mouvement naturel des bras (mouvement de l'épaule + bras allongés)

Position des bâtons

Tenue souple des bâtons en mains

Buste légèrement fléchi vers l'avant et tête haute

Foulée adaptée (plus grande enjambée grâce à une propulsion vers l'avant avec les bâtons)

	<p><u>Main avant</u> arrivant (plus ou moins) à la hauteur de la hanche en fin de mouvement, <i>main fermée sur la poignée.</i>  <u>Main arrière</u> : ouverte et tournée, <i>bâton lâché</i></p>
	<p>Flexion du coude inférieure à 45° lors du cycle avant de bras</p>
	<p>Contact pointe-sol se faisant entre les deux pieds          Lors du contact pointe-sol, bâtons avant et jambe arrière +/- parallèles</p>
	<p>Poussée arrière efficace          Main dépassant suffisamment les fesses          Bras arrière dans l'alignement du bâton en fin de poussée, <i>main ouverte et tournée</i>          Pas d'élévation (flexion) exagérée du coude</p>

