



L'ENSEIGNEMENT DU COMMENT

#coachthehow

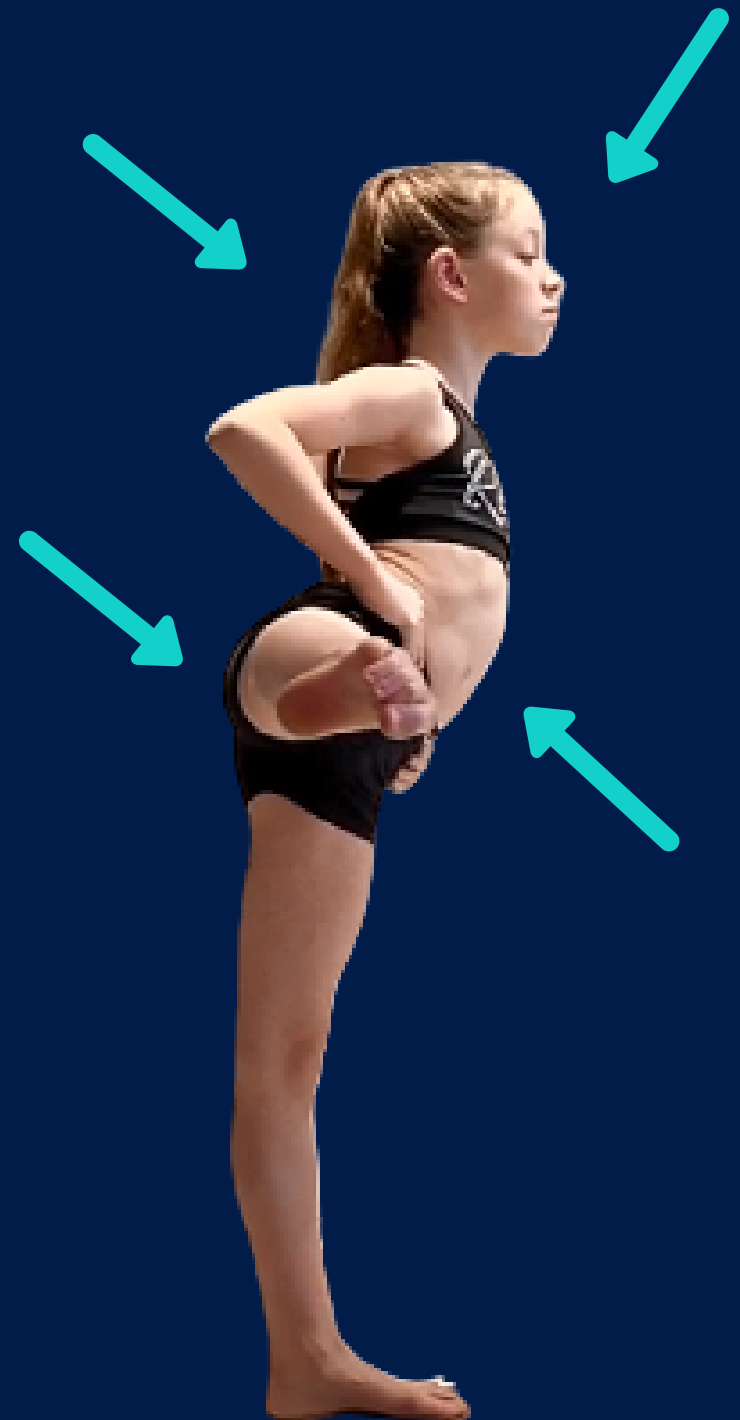
- FAVORISER L'ENSEIGNEMENT DU COMMENT
= DONNER LA CORRECTION
- VOIR LE QUOI, TROUVER LE POURQUOI,
ENSEIGNER LE COMMENT
- ENSEIGNER LE COMMENT EST PLUS :
 - COURT
 - PRÉCIS
 - POSITIF



REPÉRER LES ERREURS

CE QUE L'ON VOIT- LE «QUOI»

- **LES FESSES SONT SORTIES**
- **LA CEINTURE ABDOMINALE N'EST PAS ENGAGÉE**
- **LE CORPS BASCULE À GAUCHE**
- **LA TÊTE N'EST PAS ALIGNÉE**



ENSEIGNER LE COMMENT

(mentionner les corrections à apporter)

- **RECULER LA TÊTE ET LES ÉPAULES**
- **CONTRACTER DAVANTAGE LES OBLIQUES DU CÔTÉ DROIT**
- **RENTRER LES CÔTES / ENGAGER LA CEINTURE ABDOMINALE**
- **ALLONGER LE DOS**
- **BASCULER LA HANCHE DROITE VERS L'AVANT**

