

## Chandelle / Thrust

### ➤ Ce qu'on doit voir

- Dos, hanches, genoux et chevilles alignés verticalement.
- La tête et le haut des omoplates touchent le sol.
- Le bas du tronc droit et étiré.
- Les fessiers sont contractés.
- Les bras sont étirés et déposés au sol.
- Extension parfaite (des 2 genoux et de l'arche de cheville).



# HABILETÉS À SEC



## Chandelle / Thrust

### ➤ Points techniques

- Rentrer les côtes / engager la ceinture abdominale.
- Les fessiers sont contractés.
- Les genoux sont en extension : contracter les quadriceps et étirer les ischio-jambiers.

### ➤ Astuces athlètes

- Il est important de garder l'alignement sur la ligne verticale des jambes tout au long du déroulé.
- Pour cela :
  1. Engage la ceinture abdominale (roule le nombril vers l'intérieur)
  2. Étire les jambes pour tenter d'aller toucher au plafond
  3. Poursuis en serrant les fesses.

