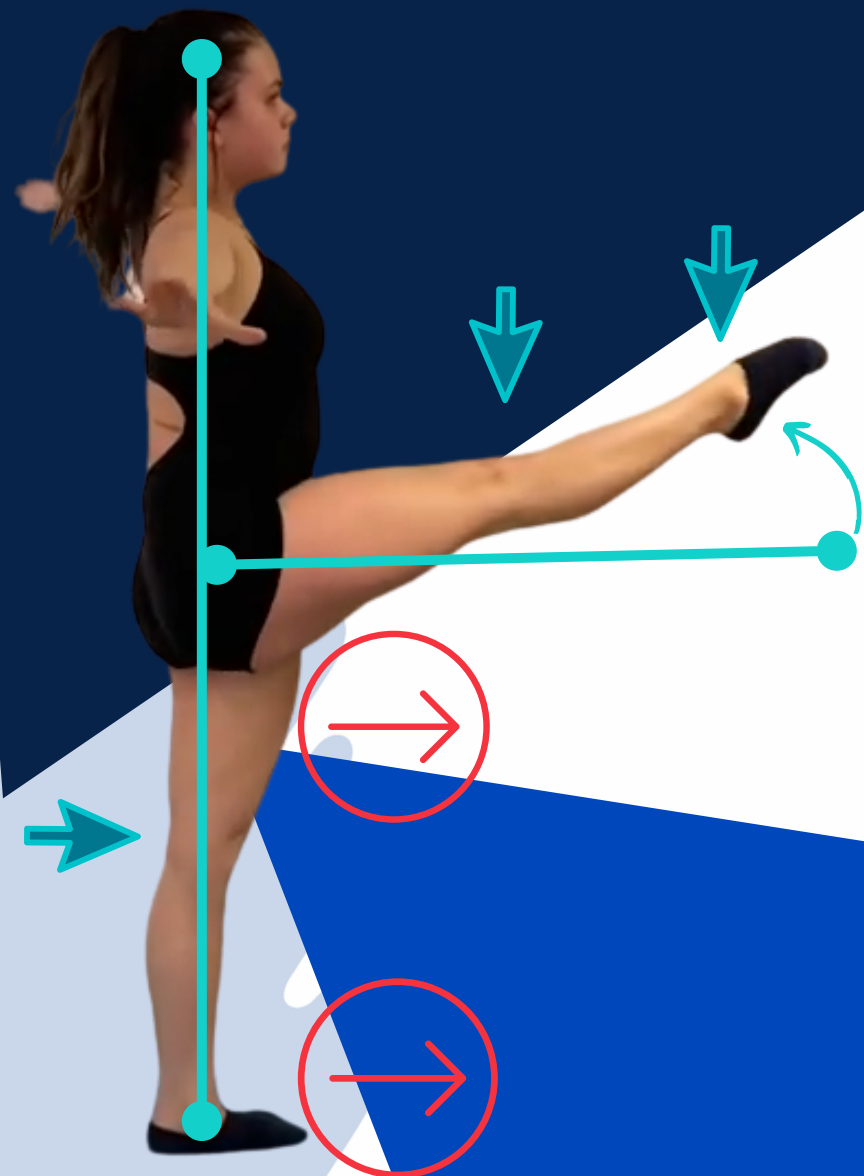


## Queue de poisson

### ➔ Ce qu'on doit voir

- Tête, épaules, hanches et cheville alignés verticalement.
- Dos droit et étiré.
- Jambe au plus haut possible, au-delà de 90 degrés (entre la hanche et le talon).
- Hanches et épaules alignées horizontalement.
- Jambe de support qui fait face à l'avant (orteils, genoux & hanche).
- Extension parfaite (des 2 genoux et de l'arche de cheville).



# HABILETÉS À SEC



## Queue de poisson

### ➤ Points techniques

- Rentrer les côtes / engager la ceinture abdominale.
- Serrer la fesse de la jambe de support.
- Les genoux sont en extension : contracter les quadriceps et étirer les ischio-jambiers.

### ➤ Astuces athlètes

- Il est important de bien contracter la cuisse (quadriceps) pour lever la jambe.
- Fixe un point en face de toi pour maintenir ton équilibre !

