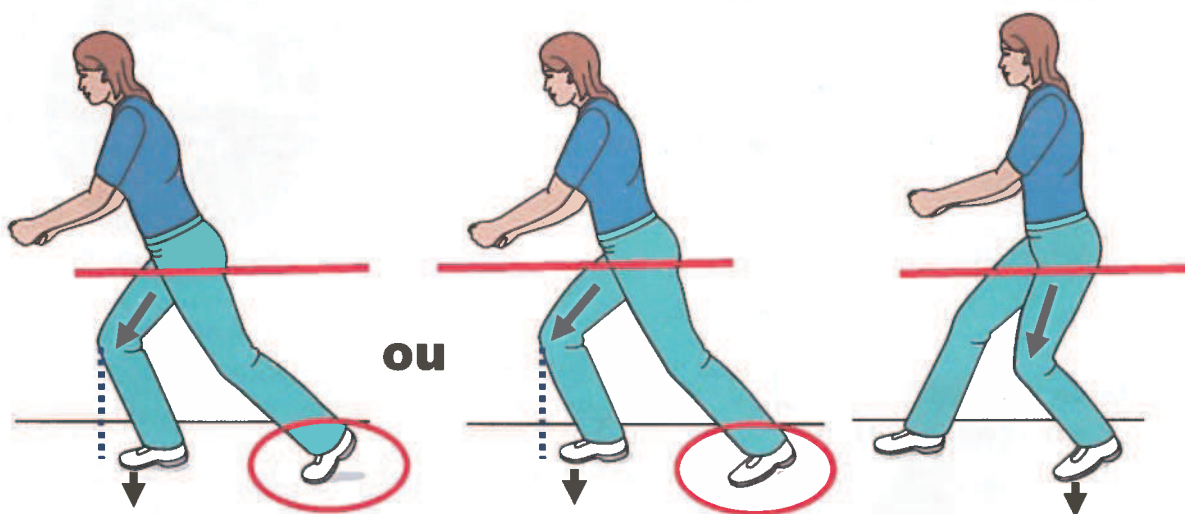


## TRANSFERT DE POIDS AVANT-ARRIÈRE



### Au départ

- Le genou de la jambe de départ est fléchi pour cacher le pied pour générer une bonne impulsion ;
- la majorité du poids du corps se retrouve sur le pied avant ;
- le genou arrière est un peu fléchi ou relâché ;
- le pied arrière est ouvert et écarté ;
  - il est placé à plat sur le sol ou
  - sur la pointe du pied.

### À la fin du mouvement

- Le genou arrière est fléchi ;
- le pied de réception est à plat ;
- le bassin reste au même niveau ;
- la majorité du poids du corps se retrouve sur le pied arrière.