

# **S'INSTALLER CORRECTEMENT À LA BATTERIE**

en 5 étapes

## **1. Hauteur du siège**

Régalez la hauteur de manière à ce que l'assise du siège (la partie ronde sur laquelle vous allez vous asseoir) arrive **juste au dessus de vos genoux** quand vous êtes debout. **Une fois assis, vos fesses doivent être un peu plus hautes que vos genoux.**

## **2. S'asseoir sur le siège**

**Ne vous asseyez pas au fond du siège** car dans ce cas, le bord de l'assise arrivant à mi-cuisse, vos membres inférieurs seront gênés dans leurs mouvements. Asseyez-vous **au bord du siège**, pas trop au bord non plus, de manière à garder une bonne stabilité, être confortablement installé.

## **3. Distance siège / pédales**

**a-** Positionnez votre siège pour qu'il soit à la pointe d'un triangle isocèle [*siège / pédale gauche / pédale droite*] = distance identique siège ↔ pédale grosse caisse / siège ↔ pédale charley.

**b-** une fois assis sur le siège avec vos pieds sur les pédales, **vos chevilles doivent être légèrement plus avancées que vos genoux**. L'angle cuisse / jambe est alors un peu supérieur à un angle droit (environ 100° / 110°).

## **4. Distance siège / caisse claire**

Assis sur votre siège, baguettes en mains, laissez tomber **vos bras le long du corps**. Relevez vos avant-bras - sans bouger les bras – pour poser les baguettes sur la caisse claire. **Le bout de vos baguettes – l'olive - doit se trouver exactement au centre de la caisse.**

Une fois bien positionné, il doit y avoir une **distance entre votre nombril et le bord de la caisse** d'environ 2/3 à 3/4 de baguette, soit **25 à 30 cm**.

## **5. Hauteur de la caisse claire**

L'endroit où vous frappez la caisse (centre de la peau) **entre 10 et 15 cm plus haut que le siège**.

Le repère à prendre : baguette en main, dos bien droit, posez l'olive au centre de la caisse. La baguette, la main et l'avant-bras doivent alors être **alignés et à l'horizontale** (rappel : vos mains sont placées au dessus des cuisses, vos pouces face-à-face).

Inclinez légèrement votre caisse claire pour ne pas être gêné par le cerclage lors de la frappe.