

LES POSTURES

Jeannot AKAKPO
CESA.

Jeannot
AKAKPO

Postures

Debout :

- ❑ pieds largeur bassin, pointes de pieds légèrement orientées vers l'extérieur
- ❑ genoux relâchés
- ❑ cuisses en légère tension
- ❑ ventre rentré
- ❑ poitrine ouverte
- ❑ épaules vers l'arrière et omoplate vers le bas
- ❑ regard loin devant

Jeannot AKAKPO

Postures

Quadrupédie :

- ❑ alignement hanches et genoux
- ❑ alignement poignets, coudes, épaules
- ❑ ventre rentré
- ❑ nuque longue
- ❑ épaules basses (éloignées des oreilles)
- ❑ pression identique sur les appuis

Jeannot AKAKPO

Postures

□ **Assis :**

- genoux fléchis (ou tendus)
- ventre maintenu
- épaules vers l'arrière et omoplate vers le bas
- poitrine ouverte
- sentir l'appui du bassin sur les ischions
- épaules alignées au bassin

Jeannot AKAKPO

Postures

□ **Allongé sur le dos :**

- menton rentré (nuque allongée)
- sangle abdominale maintenue
- épaules basses
- pieds - largeur de hanche

Jeannot AKAKPO

Postures

□ **Allongé sur le côté :**

- creux sous les côtes
- creux au niveau de la taille
- bassin neutre
 - pas d'antéversion
 - pas de rétroversion
- épaules alignées
- hanches alignées

Jeannot AKAKPO
