

BRUSSELS  
**PILATES**

Marina Buntovskikh

**GUIDE D'ANALYSE POSTURALE**

**LISTE DE VÉRIFICATION**

**FIL À PLOMB**

- Y a-t-il des parties du corps en avant ou en arrière du fil à plomb? (*Tête, haut du corps, épaules, bassin, genoux*)
- La tête, le thorax et le bassin sont-ils alignés les uns par rapport aux autres?

**VUE LATÉRALE**

> Vérifier les deux côtés

**Cheville**

- Neutre D G
- Flexion plantaire D G
- Flexion dorsale D G

**Genoux**

- Neutre D G
- Hyperextension D G
- Flexion D G

**Hanche**

- Neutre D G
- Flexion D G
- Extension D G

**Bassin**

- Neutre D G
- Antéversion D G
- Rétroversion D G

**Colonne lombaire**

- Neutre
- Plate, *courbe convexe diminuée antérieurement*
- Hyperlordose, *courbe convexe augmentée antérieurement*

**Colonne thoracique basse**

- Neutre
- Plate, *courbe convexe diminuée postérieurement*
- Hypercyphose

**Colonne thoracique haute**

- Neutre
- Plate, *courbe convexe diminuée postérieurement*
- Hypercyphose

**Colonne cervicale**

- Neutre
- Plate
- Extension excessive, *courbe convexe augmentée antérieurement*

**Tête**

- Neutre
- Protractée
- Rétractée

**VUE FRONTALE**

> Confirmer depuis l'arrière si nécessaire

**Pieds**

- Neutres D G
- Inversion/supination D G
- Eversion/pronation D G

**Genoux**

- Neutre
- Valgum
- Varum

**Bassin**

- À niveau
- Élévation D G
- Rotation horlogique
- Rotation antihorlogique

**Colonne thoracique**

- Neutre
- Élévation D G
- Translation D G
- Rotation horlogique
- Rotation anti-horlogique

**Épaules**

- À niveau
- Surélévation D G
- Dépression D G

**Tête**

- Rotation horlogique
- Rotation antihorlogique
- Neutre
- Inclination D G
- Translation D G

**VUE DORSALE**

**Pieds**

- Neutres D G
- Inversion/supination D G
- Eversion/pronation D G

**Fémurs**

- Neutres D G
- Rotation médiale D G
- Rotation latérale D G

**Bassin**

- À niveau
- Élévation D G
- Rotation horlogique
- Rotation antihorlogique

**Scapula**

- Neutre D G
- Protraction D G
- Rétraction D G
- Élévation D G
- Dépression D G
- Sonnette externe, *rotation vers le haut* D G
- Sonnette interne, *rotation vers le bas* D G
- Ailée D G
- Bascule antérieure D G

**Humérus**

- Neutre D G
- Rotation médiale D G

**L'ensemble de la colonne**

- Observation de profil:  
Y a-t-il des zones plates?  
 Oui  Non

- Observation et palpation postérieure:  
Y a-t-il des déséquilibres?  
 Oui  Non