

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