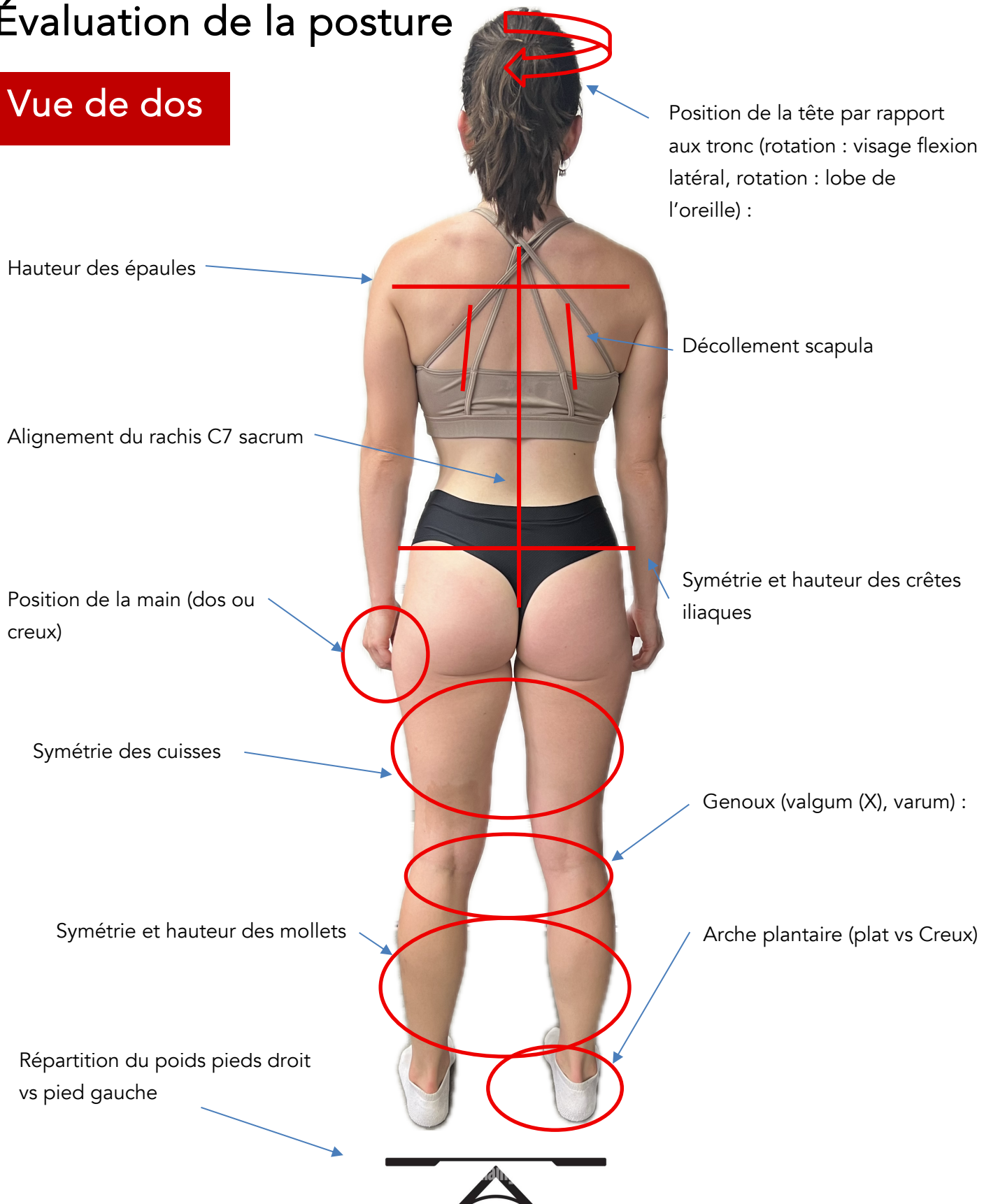


NOM prénom :

Date :

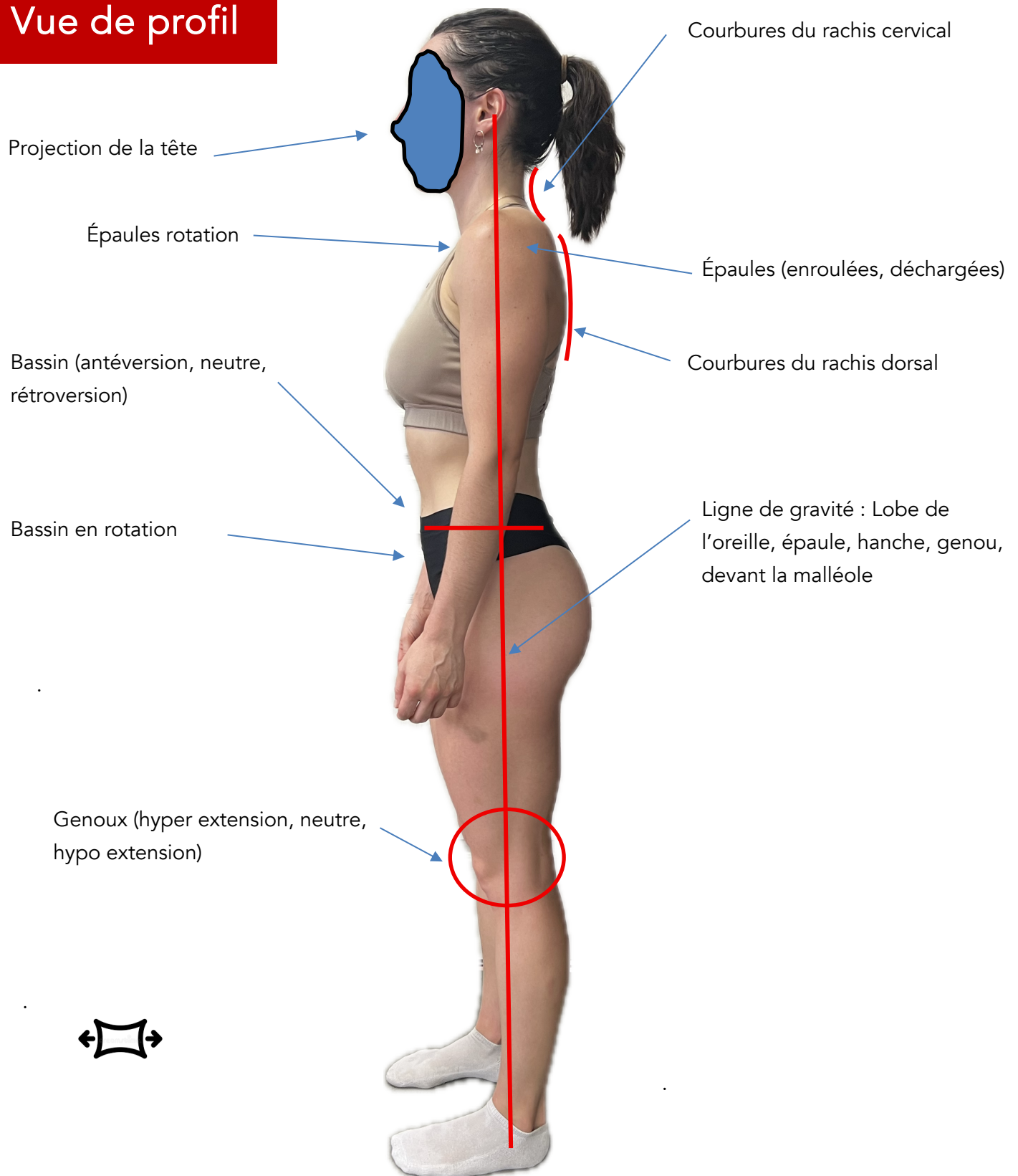
# Évaluation de la posture

## Vue de dos



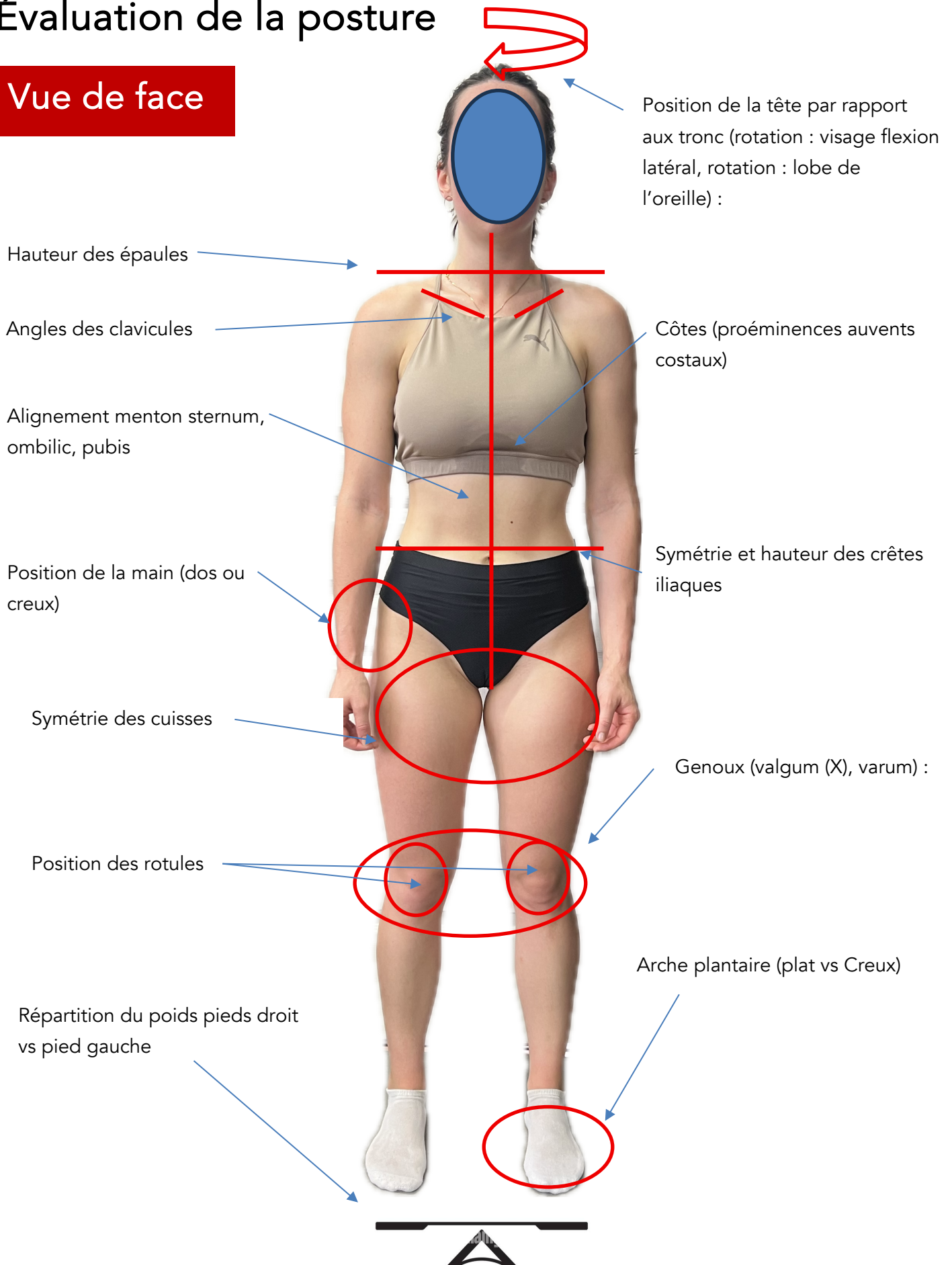
# Évaluation de la posture

## Vue de profil



# Évaluation de la posture

## Vue de face



## Analyse et protocole de routine

Problèmes posturaux identifiés	Chaînes non-compliantes (raccourcies/raides)	Chaînes à renforcer (faibles/inhibées)	Exercices (renforcement / étirement)	Paramètres effort
EXEMPLE				
Épaules enroulées / scapula pro tractées	Pectoraux (grand/petit), deltoïde ant., chaîne antérosupérieure	Rhomboïdes, trapèze moyen/inf., coiffe ER, dentelé ant.	Row (prone/sangle), face-pull, external rotations, push-up plus, étirements pectoraux	3x 12 RPE 6 R :3'