

Guide de Pose *en Séance Grossesse*



1. DEBOUT PLAN AMERICAIN



1.a DE 3/4

- Le regard fixe l'objectif
- Les deux mains sous le ventre
- Une jambe croisée devant l'autre



1.b DE PROFIL GAUCHE :

- Le regard fixe l'objectif
- Une main sur le ventre et une autre sous le ventre
- La jambe gauche sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux



1.c DE PROFIL DROIT :

- Le regard fixe l'objectif
- Une main sur la tête et une autre sous le ventre
- La jambe droite sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux

2. DEBOUT DE PLEIN PIED



2.a DE FACE

- Le regard fixe l'objectif
- Une mains sur le ventre et une autre sous le ventre
- La jambe droite sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux



2.b DE FACE

- Le regard fixe l'objectif
- Une main sous le ventre et une autre au niveau de la hanche
- La jambe droite sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux



2.c DE PROFIL DROIT

- Le regard fixe l'objectif
- Une main sous le ventre et une autre au niveau de la hanche
- La jambe gauche sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux

3. DEBOUT DE PLEIN PIED



3.a DE FACE

- Le regard fixe le ventre
- Une main sur le ventre et une autre sous le ventre
- La jambe droite sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux



3.b DE FACE

- Le regard fixe le ventre
- Les deux mains sous le ventre
- La jambe droite sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux



3.c DE PROFIL GAUCHE

- Le regard fixe l'objectif
- Une main sur le ventre et une autre au niveau sous le ventre
- La jambe gauche sur la pointe des pieds afin de faire plier les genoux

4. ASSIS



4.a DE PROFIL DROIT :

- Le regard fixe le ventre
- Les deux mains sous le ventre
- Assis sur les talons au sol



4.b DE PROFIL DROIT :

- Le regard fixe l'objectif
- La main gauche sur le ventre et la main droite en appui sur le sol
- Assis sur le côté droit



4.c DE PROFIL GAUCHE :

- Le regard fixe l'objectif
- La main droite sur le ventre et la main gauche en appui sur le chevalet
- Assis sur le chevalet

5. ASSIS - ALLONGE



5.a COTE DROIT :

- Le regard fixe le ventre
- La main droite en appui sur le sol et la main gauche sous le ventre
- Assis sur le côté droit



5.b COTE DROIT :

- Le regard fixe l'objectif
- La main droite qui retient la tête et la main gauche le long du corps
- Allongé sur le côté droit