

Prologue 2  
Présentation des personnages 10

---

# SOMMAIRE

## Chapitre 1 Dessiner les poses qui te viennent à l'esprit

L'équilibre du corps en posture basique 12  
Essaie de prendre toi-même la pose 16  
Différences en fonction du sexe 22  
Caractéristiques par âge et par morphologie 26  
On se tient rarement droit comme un «i» 32  
Parties du corps à connaître 38

---

## Chapitre 2 Dessiner la moitié supérieure du corps

Comprendre l'ossature et les articulations 44  
Les zones de mobilité du corps 74  
Les bras: quelles différences entre hommes et femmes? 80  
Comment dessiner le torse 86  
Réfléchir à toutes sortes de morphologies 92  
Les zones invisibles 98  
Comment dessiner les mains 104  
Une variété d'exemples de poses de mains 126  
Comment dessiner gants et accessoires 128  
Dessiner le haut du corps: on se lance! 134  
Penser l'ensemble du corps 144

---

## Chapitre 3 Dessiner la moitié inférieure du corps

L'équilibre et les différentes parties du bas du corps 150  
La ligne de la colonne vertébrale 156





Comment penser les poses assises 162  
Comment dessiner les jambes et les pieds 168  
Quelques types de chaussures 192  
Dessiner le bas du corps: on se lance! 194  
L'équilibre du corps de profil 204

---

## Chapitre 4 Pourquoi la pose que j'ai dessinée est bizarre?

Vérifier quelle pose tu as envie de dessiner 214  
Comment relier le haut et le bas du corps 220  
Ne dessine pas à partir de ton imagination! 226  
Centre de gravité et contrapposto 232  
Revérifier l'ensemble du corps 238  
Penser au sol sous le personnage 244  
Comment dessiner une pose selon son orientation 250  
Comment figurer ses poses 256  
Pose et composition 262  
Astuces pour dessiner en plongée et en contre-plongée 268  
Plongée et contre-plongée (suite) 276  
Faire bouger les cheveux et les vêtements 282

---

## Chapitre 5 Quand aucune pose ne te vient en tête

Postures de base: debout, assise, couchée 292  
Choisir la pose en fonction de l'émotion du personnage 300  
Réfléchir à la gestuelle du personnage 306  
Réfléchir à la pose en fonction de la scène 312  
Réfléchir à ce qui se passe avant et après la scène 318  
Exemples de poses pour diverses scènes 324  
Dernières vérifications 328

---

Épilogue 334  
Surprise! 342