

# Sommaire



INTRODUCTION ..... 6  
COMMENT UTILISER CE LIVRE.. 7

## »» Types de morphologies    »» Postures du quotidien

Rectangle .....10  
Sablier .....12  
Pomme .....14  
Poire .....16  
Triangle inversé .....18  
Tout en rondeurs .....20

Debout .....24  
Debout, de dos .....26  
Debout, de profil .....28  
Assise, jambes croisées .....30  
Assise, genoux repliés .....32  
Assis, en fauteuil .....34  
Assise dans un fauteuil,  
pieds croisés .....36  
Assis dans un canapé,  
pieds relevés .....38  
Allongé sur le dos .....40  
Allongée sur le ventre .....42  
Allongée sur le côté .....44  
Endormi sur le dos .....46  
Accroupi .....48  
Appuyée contre le mur .....50  
Doigt pointé .....52  
Cocou! .....54





## »»» Actions du quotidien

Marche.....	58
Marche, de dos.....	60
Marche, de profil.....	62
Monter des marches.....	64
À table.....	66
Café à la main.....	68
En pleine course.....	70
Jouer aux cubes.....	72
En prière.....	74
Sauter dans les bras.....	76
Promener son chien.....	78
Parler au téléphone.....	80
Porter.....	82
Enfiler son blouson.....	84
Tirer une valise.....	86
Promenade en poussette.....	88

## »»» Activités et sports

Corde à sauter.....	92
Jonglage.....	94
Karaté.....	96
Chant au micro.....	98
Danse classique.....	100
Tennis.....	102
Football.....	104
Golf.....	106
Baseball.....	108
Basket-ball.....	110
Natation.....	112
Yoga.....	114
Sprint.....	116
Escalade.....	118
Surf.....	120
Ski.....	122
Running.....	124
Trompette.....	126

À PROPOS DE L'ARTISTE.....	128
REMERCIEMENTS.....	128

