Évaluation Complète

Préparé pour:

Frank Marotte

4 juillet 2025

Biotonix Posture

25 Rue Ste Catherine, Montreal, Québec, Canada

Evaluateur:

My Evaluator

Les informations comprises dans ce rapport ont été développées dans le but de faire une analyse biomécanique de votre posture. Ce rapport n'a pas été conçu dans le but de faire le diagnostic de maladies ou blessures sérieuses reliées au cou ou à la colonne vertébrale. Si vous croyez avoir une blessure ou une maladie affectant votre cou ou votre colonne vertébrale, avisez votre professionnel de la santé immédiatement.

Copyright© 2025 SOLUTIONS BIOTONIX Inc. Tous droits réservés.

Identification

de client: MARF950519-00
Nom: Frank Marotte
Date de naissance: 19 mai 1995
Grandeur: 73 po
Poids: 191 lb

Sexe: Homme
Niveau d'activité: Élevé
Evaluateur: My Evaluator

Note:
none

Votre évaluation de posture: Droit au but

Vous êtes-vous déjà arrêté pour observer la façon dont pousse un arbre? Remarquez comment les branches s'harmonisent autour du tronc de façon symétrique. Cette posture permet aux branches d'avoir la force nécessaire pour affronter les effets du vent et de la gravité.

Posture

Une posture optimale nous permet de fonctionner plus efficacement. Lors d'une posture idéale chez l'être humain en vue latérale, la ligne de plomb descend en passant de l'oreille à l'épaule, du centre du bassin au centre du genou et finalement à la partie antérieure (avant) de la cheville. Les segments corporels tels la tête, le tronc, le bassin ainsi que les genoux, correspondent à des boîtiers empilés les uns sur les autres. Les déviations de ce positionnement peuvent entraîner des conséquences néfastes pour votre santé et votre bien-être. En rétablissant l'alignement des segments, vous améliorez votre état et votre apparence.

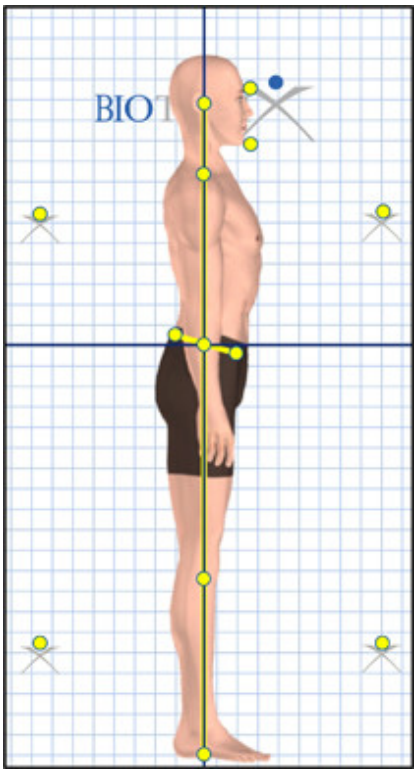
Votre évaluation de la posture

La première section du rapport vous explique les détails entourant les déviations observées ainsi que les répercussions de ces écarts au niveau de la colonne vertébrale. Vous pourrez apercevoir vos photos prises lors de l'analyse dans les différentes vues : latérale, antérieure et postérieure ainsi que les mesures correspondantes aux déplacements de la ligne de plomb. Vous pourrez également observer la projection de votre centre de gravité révélant le positionnement de votre corps au-dessus de vos pieds.
Assurez-vous de bien revoir vos résultats avec votre professionnel de santé pour vous assurer que vous comprenez l'évaluation.
Ce logiciel est un système d'évaluation biomécanique qui analyse la posture en utilisant une technologie innovatrice. Ce rapport n'a pas été conçu dans le but de faire le diagnostic de maladies ou de blessures sérieuses au cou ou à la colonne vertébrale. Si vous croyez avoir une blessure ou une maladie affectant votre cou ou votre colonne vertébrale, avisez votre professionnel de la santé immédiatement.

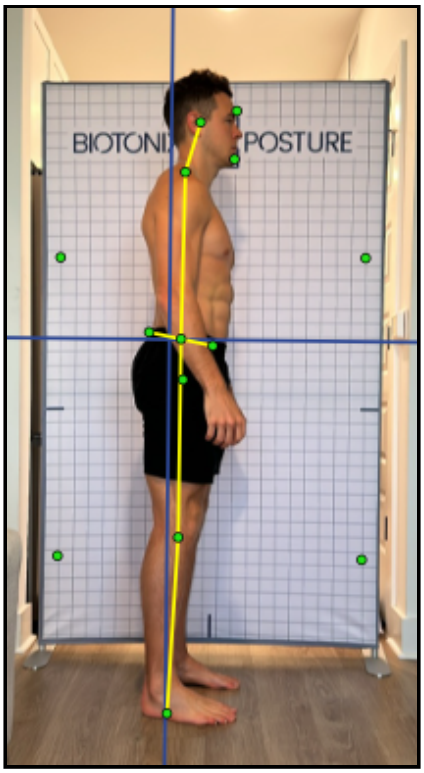
Votre programme d'exercices correctifs

La seconde section de ce rapport vous propose un programme personnalisé d'exercices réparti sur une période de 10 semaines. Le programme comporte des exercices d'étirement et de renforcement musculaires axés sur les déviations mentionnées et selon un ordre de priorités. Le principal objectif de cette évaluation est de balancer les activités musculaires auprès des articulations et des segments corporels afin de tendre vers une posture optimale. Afin d'obtenir une symétrie musculaire, il vous faudra étirer certains muscles alors que d'autres seront à renforcer puisque la plupart des problèmes rencontrés sont une conséquence d'un sur-développement musculaire.
Assurez-vous de communiquer avec votre professionnel de la santé afin de bien comprendre tous les paramètres (intensité, fréquence...) des exercices suggérés et de vérifier l'exactitude des mouvements. Avant d'exécuter vos exercices, il est recommandé d'introduire une période d'échauffement et de respirer profondément lors de l'exécution de ces derniers.

Vue du côté (latérale)



Posture idéale

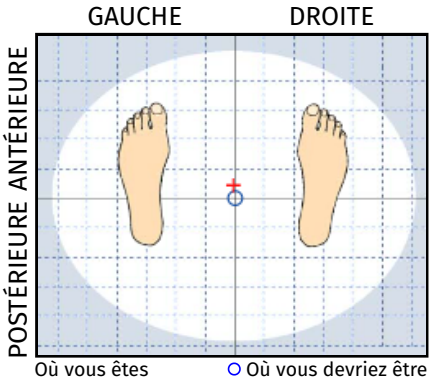


4 juillet 2025

À combien de degrés vous êtes de la verticale	Angle
Tête - épaules	16.5° Antérieure
Épaules - bassin	1° Antérieure
Hanches - genoux	1.2° Antérieure
Genoux - pieds	3.1° Antérieure
À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	**Angle**
Bassin	11.6° Antérieure
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Tête	7.5 cm Antérieure
Épaules	3.6 cm Antérieure
Bassin	2.8 cm Antérieure
Hanches	3.4 cm Antérieure
Genoux	2.5 cm Antérieure

Note: Il existe un angle normal de 10° vers l'avant entre les marqueurs postérieur et antérieur du bassin. Un angle plus grand que 15° indique une antéversion du bassin et un angle inférieur à 5° indique une rétroversion du bassin

Projection du centre de gravité

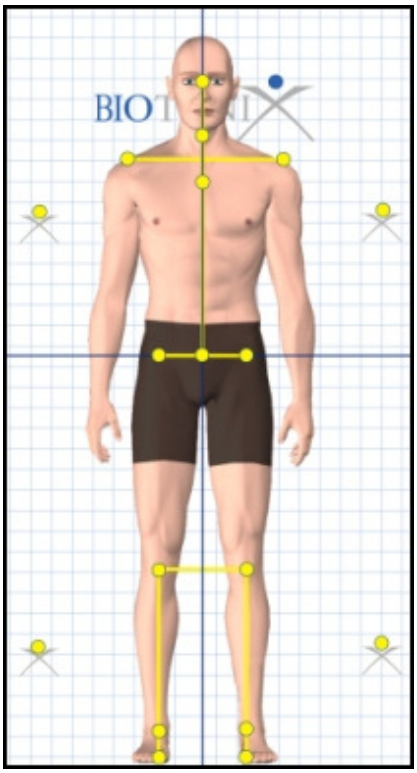


Déplacement	Direction	Distance
Gauche-droite	0.5 cm	Gauche
Antérieur-postérieur	3.3 cm	Antérieure
Distance du centre	3.3 cm	Aucune

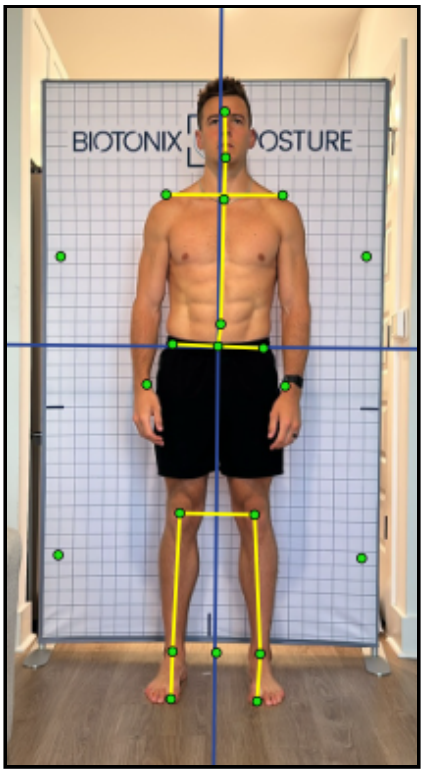
Moments de force et forces de compression

Segment	Poids réel	Bras de levier	Moment de force	Force de compression	Poids effectif
Tête	7 kg	3.9 cm	2.7 Nm	136.4 N	13.9 kg
Tête et Tronc	50.1 kg	0.6 cm	3 Nm	551.8 N	56.3 kg

Vue de l'avant (antérieure)



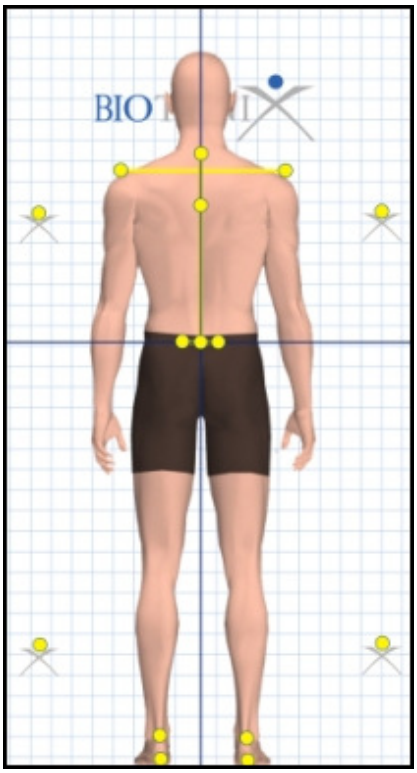
Posture idéale



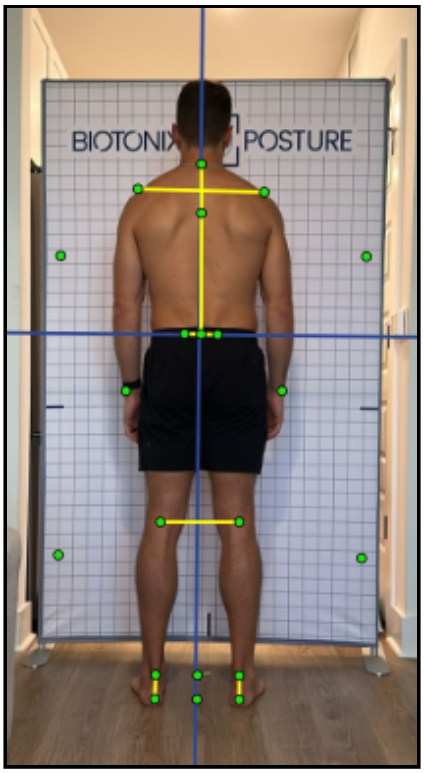
4 juillet 2025

À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	Côté élevé
Épaules	0.1° Gauche
Bassin	2° Droit
Genoux	0.7° Droit
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Front	1.2 cm Gauche
Épaules	1.3 cm Gauche
Nombril	0.5 cm Gauche
Bassin	0.3 cm Droite
Genoux	0.1 cm Droite
Orteils	0.6 cm Droite
À combien de degrés vos pieds sont en rotation	**Angle**
Pied gauche	2.7° Rotation interne
Pied droit	1.1° Rotation externe

Vue de l'arrière (postérieure)



Posture idéale



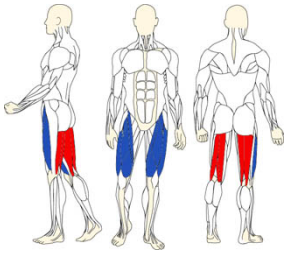
4 juillet 2025

À combien de degrés vous êtes de l'horizontale	Côté élevé
Épaules	1° Gauche
Bassin	0.9° Gauche
Genoux	0.5° Droit
À quelle distance vous êtes de la verticale	**Distance**
Épaules	0.1 cm Gauche
7e cervicale	0.1 cm Gauche
5e thoracique	0.1 cm Droite
Bassin	0.3 cm Droite
Genoux	0.4 cm Droite
Chevilles	0.1 cm Droite
À combien de degrés sont vos pieds de la verticale	**Angle**
Pied gauche	1.4° Pronation
Pied droit	0.5° Pronation

Alignements corporels visés

1

Vos hanches sont déplacées vers l'avant



Vous devez:

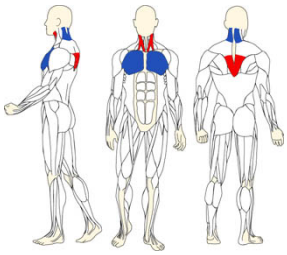
- Contracter: L'arrière de vos cuisses
- Étirer: Le devant de vos cuisses

Ne pas oublier:

- Se tenir debout avec le ventre rentré, les genoux légèrement fléchis et le poids corporel répandu uniformément sur les pieds.

2

Votre tête est déplacée vers l'avant



Vous devez:

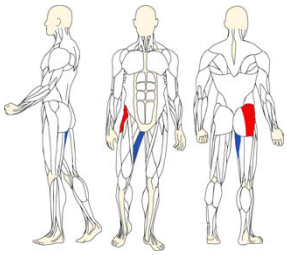
- Contracter: Le devant de votre cou et les muscles de votre dos
- Étirer: L'arrière de votre cou et les muscles de votre poitrine

Ne pas oublier:

- Éclairer adéquatement votre environnement de travail pour éviter de forcer vos yeux et de déplacer la tête vers l'avant.
- S'asseoir ou se tenir debout avec la tête centrée au-dessus des épaules, les muscles du cou et des bras détendus.

3

Votre genou droit est en angle vers l'intérieur



Vous devez:

- Contracter: Le côté droit de votre hanche
- Étirer: L'intérieur de votre cuisse droite

Ne pas oublier:

- Éviter de croiser les jambes. Utiliser une chaise qui procure un support lombaire adéquat et qui permet aux pieds de reposer à plats sur le sol.

Horaire d'exercices et d'étirements

Session 1

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec poids - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Placer un poids autour de la cheville gauche. Se placer debout devant un objet stable pour support, la tête alignée avec le tronc. Contracter les muscles abdominaux pour stabiliser la région lombaire lors de l'exécution de l'exercice.

Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec poids - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Placer un poids autour de la cheville droite. Se placer debout devant on objet stable, la tête alignée avec le tronc. Contracter les muscles abdominaux pour stabiliser la région lombaire lors de l'exécution de l'exercice.

Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Abaissement de la tête

3 x 30 sec.



Position

S'asseoir sur une chaise avec les deux pieds à plats au sol.

Action

Déplacer le menton vers la poitrine jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie à l'arrière du cou. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note : Maintenir le tronc droit lors de l'exécution de l'étirement.

Contraction

Rentrée du menton, position couchée

3 x 15 rep.



Position

Se coucher sur le dos avec les bras le long du corps. Fléchir les genoux et déposer les pieds à plats sur le sol.

Action

Rentrer le menton vers l'intérieur et allonger le cou tout en maintenant la tête en contact avec le sol. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.



Position

Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.

Action

Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.



Position

Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.

Action

S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation latérale de la jambe avec poids - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Attacher un poids autour de la cheville droite. Se coucher sur le côté gauche avec la jambe gauche fléchie à la hanche et au genou, la jambe droite en extension. Reposer la tête sur le bras gauche.

Action

Lever la jambe droite en extension et maintenir les hanches stables tout au long du mouvement. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement de l'intérieur de la cuisse - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se tenir debout avec les pieds beaucoup plus espacés que la largeur des épaules, les orteils orientés vers l'avant. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche en pliant le genou gauche. Pour supporter le poids du corps, placer les deux mains sur la cuisse gauche.

Action

En gardant la jambe droite en extension, plier davantage le genou gauche jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie à l'intérieur de la cuisse droite. Maintenir la position pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Horaire d'exercices et d'étirements

Session 2

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville gauche et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

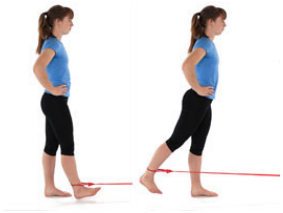
Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

Action

Pousser la jambe droite vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Abaissement de la tête assisté de la main

3 x 30 sec.



Position

S'asseoir sur une chaise avec les deux pieds à plats au sol.

Action

Déplacer le menton vers la poitrine et exercer une légère pression à l'arrière de la tête à l'aide des deux mains jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soir ressentie à l'arrière du cou. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note: Maintenir le tronc droit lors de l'exécution de l'étirement.

Contraction

Rentrée du menton

3 x 15 rep.



Position

Relever la tête et placer deux doigts sur le menton.

Action

Déplacer le menton vers l'arrière en utilisant la main pour guider le mouvement. Allonger l'arrière du cou en s'assurant de ne pas descendre le menton vers la poitrine. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.



Position

Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.

Action

Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.



Position

Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.

Action

S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation latérale de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer debout avec l'épaule gauche près d'un mur ou d'un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant la main gauche au mur.

Action

Lever la jambe droite en extension vers l'extérieur en gardant le pied fléchi. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement de l'intérieur de la cuisse, pied gauche surélevé - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se tenir debout avec les pieds beaucoup plus espacés que la largeur des épaules, les orteils orientés vers l'avant, le pied gauche modérément surélevé du sol.

Action

Transférer le poids du corps vers la gauche en gardant la jambe droite en extension tout en pliant davantage le genou gauche jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie à l'intérieur de la cuisse droite. Maintenir la position pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Horaire d'exercices et d'étirements

Session 3

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - GAUCHE

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville gauche et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

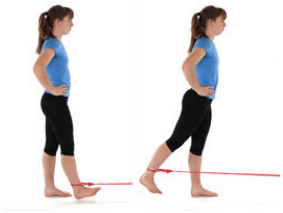
Action

Pousser la jambe gauche vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation arrière de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer devant un mur ou un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant les mains au mur.

Action

Pousser la jambe droite vers l'arrière en gardant le genou en extension. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - GAUCHE

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté droit et poser la tête sur le bras droit. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main gauche au-dessus de la cheville gauche et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du quadriceps - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se coucher au sol sur le côté gauche et poser la tête sur le bras gauche. Plier les jambes et les placer légèrement vers l'avant. Placer la main droite au-dessus de la cheville droite et tirer progressivement la jambe vers l'arrière.

Action

Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie sur le devant de la cuisse et de la hanche. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Abaissement de la tête assisté de la main

3 x 30 sec.



Position
S'asseoir sur une chaise avec les deux pieds à plats au sol.
Action
Déplacer le menton vers la poitrine et exercer une légère pression à l'arrière de la tête à l'aide des deux mains jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soir ressentie à l'arrière du cou. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter. *Note: Maintenir le tronc droit lors de l'exécution de l'étirement.

Contraction

Rentrée du menton

3 x 15 rep.



Position
Relever la tête et placer deux doigts sur le menton.
Action
Déplacer le menton vers l'arrière en utilisant la main pour guider le mouvement. Allonger l'arrière du cou en s'assurant de ne pas descendre le menton vers la poitrine. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Tirade arrière de l'épaule avec élastique - BILATÉRAL

3 x 15 rep.



Position
Se tenir debout face à un mur ou un objet stable sur lequel une bande élastique peut être fixée à hauteur d'épaule. Lever les bras devant soi à la hauteur des épaules et tenir une extrémité de la bande élastique dans chaque main, les paumes orientées vers le bas.
Action
Tirer la bande élastique vers les épaules en contractant les muscles entre les omoplates. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement du muscle pectoral - BILATÉRAL

3 x 30 sec.



Position
Se tenir debout dans un coin de mur. Placer les avant-bras contre les murs, les coudes fléchis et à la hauteur des épaules.
Action
S'incliner progressivement vers l'avant jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie dans la région des épaules et de la poitrine. Maintenir l'étirement pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Contraction

Élévation latérale de la jambe avec élastique - DROIT

3 x 15 rep.



Position

Se placer debout avec l'épaule gauche près d'un mur ou d'un objet stable sur lequel l'extrémité d'une bande élastique peut être fixée. Placer l'autre extrémité de la bande élastique autour de la cheville droite et ajuster la longueur de la bande élastique afin que sa tension soit adéquate. Se stabiliser en plaçant la main gauche au mur.

Action

Lever la jambe droite en extension vers l'extérieur en gardant le pied fléchi. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Étirement

Étirement de l'intérieur de la cuisse, pied gauche surélevé - DROIT

3 x 30 sec.



Position

Se tenir debout avec les pieds beaucoup plus espacés que la largeur des épaules, les orteils orientés vers l'avant, le pied gauche modérément surélevé du sol.

Action

Transférer le poids du corps vers la gauche en gardant la jambe droite en extension tout en pliant davantage le genou gauche jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie à l'intérieur de la cuisse droite. Maintenir la position pendant 30 secondes. Retourner lentement à la position de départ et répéter.

Horaire d'exercices et d'étirements

Session 1

Semaine 1



Semaine 2



Semaine 3



Semaine 4



Session 2

Semaine 5



Semaine 6



Semaine 7



Session 3

Semaine 8



Semaine 9



Semaine 10

