Analyse de la posture debout

Fiche élève

Pour vous aider à trouver la posture debout qui conviendra le mieux à une présentation orale, sélectionnez, et essayez sur vous-même, différentes options à différents niveaux du corps.

Pieds
□ serrés l'un contre l'autre
□ écartés (posture à la Lucky Luke)
□ tout le poids d'un côté
□ à l'aplomb des os du bassin
□ passer d'un pied sur l'autre

Genoux
□ tendus à l'extrême
□ souples
□ un peu pliés

Torse
□ en extension
□ en flexion
□ droit sans raideur

Tête et regard (direction)
□ vers le sol
□ vers l'auditoire
□ sur le côté
□ vers le haut