

GUIDE VISUEL & PRATIQUE

RETROUVEZ VOTRE PLEINE HAUTEUR

Le guide complet pour corriger sa posture, se tenir plus droit et exploiter
100% de sa stature naturelle — sans promesse miracle.

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Table des Matières

AVANT-PROPOS : Le Contrat de Clarté

PAGE 3

Le principe fondamental • Pourquoi ce guide n'est pas un recueil d'exercices au hasard • La philosophie du mouvement dynamique.

PARTIE I — COMPRENDRE

PAGES 4 - 5

Les 4 dimensions posturales • Pourquoi nous nous affaïssons • Compression de silhouette & hauteur perçue • Les 5 mythes débouloonnés.

PARTIE II — S'AUTO-ÉVALUER

PAGE 6

Le test du mur (4 points de contact) • Protocole photo de profil standardisé • Fiche de diagnostic postural personnalisé.

PARTIE III — RECONSTRUIRE (EXERCICES ILLUSTRÉS)

PAGES 7 - 10

Fiches pratiques illustrées : Mobilité thoracique & épaules • Cou • Hanches • Renforcement dorsal • Scapulas • Gainage • Fessiers & Équilibre.

PARTIE IV — LE PROTOCOLE 21 JOURS

PAGES 11 - 13

Le calendrier quotidien pas-à-pas (5 à 15 min/jour) : Mobilité → Activation → Renforcement → Intégration dynamique.

PARTIE V — TRANSFÉRER DANS LA VIE RÉELLE

PAGE 14

Marcher (Posture Walk) • Être debout • S'asseoir au bureau • L'impact du smartphone • Voiture, sport et sommeil.

PARTIE VI — MAINTENIR & AUTOMATISER

PAGE 15

Micro-pauses stratégiques (60-90 min) • Déclencheurs automatiques • Libérer sa charge mentale • Gestion des rechutes.

PARTIE VII — MESURER & BILAN FINAL

PAGES 16 - 17

Journal de bord et grilles de comparaison avant/après • Cadre de sécurité & Fiche d'engagement.

INTRODUCTION

Avant-propos : Le Contrat de Clarté

Ce guide part d'un principe simple : **vosre taille osseuse ne changera pas, mais la façon dont vous l'utilisez, oui.**

La plupart des gens n'exploitent pas toute leur hauteur naturelle, parce que leur posture — la tête projetée en avant, les épaules enroulées, le haut du dos arrondi — leur fait perdre plusieurs centimètres au quotidien sans qu'ils s'en rendent compte.

« Ce livre n'est pas un recueil de 40 exercices à faire au hasard. C'est un protocole séquentiel : évaluer, comprendre, reconstruire, transférer dans la vie réelle, maintenir et mesurer. Chaque partie s'appuie sur la précédente. »

Une promesse honnête avant de commencer

Il n'existe pas de posture parfaite et unique, valable pour tout le monde et toute la journée. **La meilleure posture est celle qui change régulièrement.**

Le corps humain est conçu pour bouger, explorer des angles variés et s'adapter, pas pour rester pétrifié dans une position jugée idéale.

Ce que ce guide vous apporte

Des outils concrets pour bouger mieux, plus souvent et plus consciemment. Vous allez développer la mobilité articulaire, la force des muscles spinaux antigravité et les repères comportementaux pour vous tenir naturellement à votre pleine hauteur.

PARTIE I — COMPRENDRE (1/2)

Qu'est-ce qu'une Posture ?

Réduire la posture à un simple alignement géométrique est une erreur fréquente. Une posture humaine dépend en réalité de **4 dimensions distinctes et interconnectées** :



Figure 1.1 : Les 4 dimensions systémiques de la posture humaine

Pourquoi nous nous affaïssons

L'affaissement n'est presque jamais une question de paresse ou de manque de volonté. C'est le résultat cumulé de plusieurs facteurs biomécaniques :

- De longues heures passées assis, penché vers un écran d'ordinateur ou un téléphone.
- Un manque d'endurance dans les muscles du haut du dos luttant contre la gravité.
- Une mobilité réduite de la colonne thoracique rendant l'ouverture inconfortable.
- La fatigue quotidienne : le corps cherche la position passive la plus économe en énergie.

PARTIE I — COMPRENDRE (2/2)

Hauteur Perçue & Mythes Déboulonnés

Posture et Perception de la Hauteur

Une tête projetée en avant, des épaules enroulées et un haut du dos en dôme compriment visuellement votre silhouette sans modifier la longueur de vos os.

SILHOUETTE AFFAÎSSÉE

- Tête projetée en avant
- Cyphose thoracique tassée
- Perte de hauteur perçue

PLEINE HAUTEUR DÉPLOYÉE

- Axe Oreille - Épaule aligné
- Cage thoracique empilée sur bassin
- Stature naturelle exploitée à 100%

Figure 1.2 : Impact de la posture sur l'axe vertical et la perception de la stature

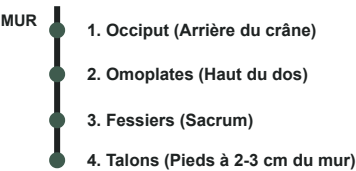
Les 5 Mythes sur la Posture

IDÉE REÇUE COURANTE	RÉALITÉ SCIENTIFIQUE & BIOMÉCANIQUE
« Il suffit d'étirer les muscles »	Les étirements seuls sans renforcement ni travail moteur ont un effet nul au repos.
« Posture tenue 100% du temps »	Faux : le corps est fait pour bouger. C'est l'alternance qui protège la colonne.
« Corriger sa posture en 7 jours »	Les adaptations musculaires et fasciales prennent plusieurs semaines de pratique.
« Un seul exercice miracle »	La posture est une chaîne cinétique complète : cou, thorax, bassin et pieds interagissent.
« Tirer les épaules en arrière »	Cette contraction active volontaire épuise les trapèzes et force une cambrure lombaire.

PARTIE II

S'Auto-Évaluer : Le Diagnostic Initial

Avant de reconstruire, il faut mesurer précisément votre point de départ à l'aide de repères objectifs et reproductibles :



TEST DU CREUX LOMBAIRE

Glissez la main derrière le bas du dos.
Épaisseur normale = 1 main.

Figure 2.1 : Protocole du Test des 4 Points de Contact au Mur

Votre Profil Postural Personnalisé

ZONE CORPORELLE	SCHÉMA OBSERVABLE SUR PHOTO	ZONE PRIORITAIRE
Tête & Cou	Lobe de l'oreille nettement en avant du milieu de l'épaule (tête projetée).	☐ Chapitre 16
Épaules & Omoplates	Épaules enroulées vers l'intérieur, rotation interne des bras.	☐ Chapitres 15 & 19
Thorax	Arrondi rigide du haut du dos (hypercyphose), cage affaissée.	☐ Chapitres 14 & 18
Bassin	Bascule vers l'avant (antéversion) ou vers l'arrière (dos plat).	☐ Chapitres 17 & 20

PARTIE III — FICHES EXERCICES (1/4)

Reconstruire : Mobilité Thoracique, Épaules & Cou

14. Mobilité Thoracique & 15. Épaules

A. Extension Thoracique sur Rouleau

8 À 10 REPS LENTES

Allongé au sol, rouleau sous le haut du dos, mains derrière la nuque. Laissez le buste s'ouvrir vers l'arrière en expirant.

Repère : Le mouvement part des côtes, pas des lombaires.

B. Cat-Cow (Chat-Vache Dynamique)

10 CYCLES

À 4 pattes. Expirez en arrondissant toute la colonne (poussez le sol). Inspirez en ouvrant le sternum vers l'avant.

C. Rotations Thoraciques (« Open Book »)

8 REPS / CÔTÉ

À 4 pattes, une main derrière la nuque. Tournez le coude et la poitrine vers le plafond en pivotant depuis le milieu du dos.

D. Étirement Pectoral en Cadre de Porte

30 SEC / CÔTÉ

Avant-bras contre le chambranle à 90°. Avancez le buste d'un pas pour ouvrir la cage thoracique sans forcer.

PARTIE III — FICHES EXERCICES (2/4)

Reconstruire : Cou, Hanches & Renforcement Dorsal

16. Contrôle du Cou & 17. Mobilité des Hanches

A. Chin-Tuck (Rétraction Cervicale Active)

10 REPS • 3s DE TENUE

Reculez doucement la tête en créant un léger double menton sans baisser le regard. Décomprime les vertèbres cervicales.

Repère : Le sommet du crâne s'étire vers le plafond.

B. Fente Basse (Étirement du Psoas)

30 SEC / CÔTÉ

Un genou au sol, serrez le fessier arrière et avancez légèrement les hanches de 3 cm pour libérer la tension lombaire.

C. Rowing avec Élastique

3 SÉRIES DE 10-12 REPS

Tirez les coudes vers l'arrière le long des côtes en resserrant les omoplates vers le bas. Contrôlez le retour.

D. Face Pull (Rotation Externe & Rhomboïdes)

3 SÉRIES DE 12 REPS

Élastique à hauteur des yeux, tirez les poignets vers le visage en écartant largement les coudes vers l'arrière.

PARTIE III — FICHES EXERCICES (3/4)

Reconstruire : Scapulas & Core / Gainage

19. Contrôle des Scapulas & 20. Gainage Profond

A. Rétraction & Dépression Scapulaire

10 REPS • 3s DE TENUE

Glissez les omoplates l'une vers l'autre, puis abaissez-les activement vers vos poches de pantalon arrière.

B. Serratus Wall Push (Grand Dentelé)

10 REPS CONTRÔLÉES

Mains au mur, bras tendus. Poussez dans le mur pour écarter les omoplates puis rapprochez la poitrine en contrôlant.

C. Dead Bug (Gainage Profond)

8 REPS / CÔTÉ

Allongé sur le dos. Tendez lentement bras droit et jambe gauche opposés sans jamais décoller les lombaires du sol.

Règle : Aucun creux sous vos lombaires pendant l'exercice.

D. Bird Dog (Stabilité Croisée)

8 REPS / CÔTÉ

À 4 pattes, tendez bras et jambe opposés à l'horizontale. Maintenez le bassin parfaitement stable pendant 2 secondes.

PARTIE III — FICHES EXERCICES (4/4)

Reconstruire : Fessiers, Jambes & Équilibre

21. Fessiers & 22. Équilibre Dynamique

A. Squat au Poids du Corps

3 SÉRIES DE 10-12 REPS

Pieds largeur d'épaules, descendez les hanches vers l'arrière en gardant le buste fier et les genoux alignés.

B. Pont Fessier (Glute Bridge)

10 À 12 REPS

Sur le dos, poussez sur les talons pour aligner genoux-bassin-épaules en serrant fort les fessiers 2 secondes en haut.

C. Équilibre Unipodal (Sur 1 Jambe)

20 À 30 SEC / CÔTÉ

Debout sur un pied, genou opposé à 90°, regard à l'horizon. Fermez les yeux pour corser la proprioception.

D. Transition Assis-Debout sans les Mains

8 REPS LENTES

Depuis une chaise, levez-vous sans élan des bras en poussant dans les talons. Contrôlez la descente.

PARTIE IV — PROGRAMME QUOTIDIEN (1/3)

Le Protocole 21 Jours : Semaine 1

Chaque séance demande entre **5 et 15 minutes** et suit la structure : *Mobilité* → *Activation* → *Renforcement* → *Intégration*. Cochez chaque jour validé.

Semaine 1 : Éveil & Mobilité Fondamentale

JOUR	OBJECTIF CLÉ	CONTENU DE LA SÉANCE (5 À 12 MIN)	FAIT
J01	Mesure initiale	Test de taille au mur + 4 photos de profil. Aucun exercice : état des lieux.	☐
J02	Profil postural	Auto-évaluation complète + remplissage de la fiche profil personnel.	☐
J03	Mobilité cou / thorax	Chin-Tuck (10 reps) + Cat-Cow (10 cycles) + Rotations thoraciques (8/côté).	☐
J04	Ouverture d'épaules	Étirement pectoral porte (30s/côté) + Cercles d'épaules + Wall Slides.	☐
J05	Contrôle du bassin	Pont fessier (12 reps) + Fente basse psoas (30s) + Dead Bug (8/côté).	☐
J06	Intégration debout	Posture Walk 5 min (marche consciente) + Transition assis-debout (8 reps).	☐
J07	Mesure intermédiaire	Mesure de taille au mur + photos. Comparaison des sensations avec J01.	☐

Conseil de la Semaine 1

Ne cherchez pas la performance. Concentrez-vous sur la **qualité du mouvement** et la synchronisation avec votre respiration.

PARTIE IV — PROGRAMME QUOTIDIEN (2/3)

Le Protocole 21 Jours : Semaine 2

Semaine 2 : Renforcement & Stabilisation de la Charpente

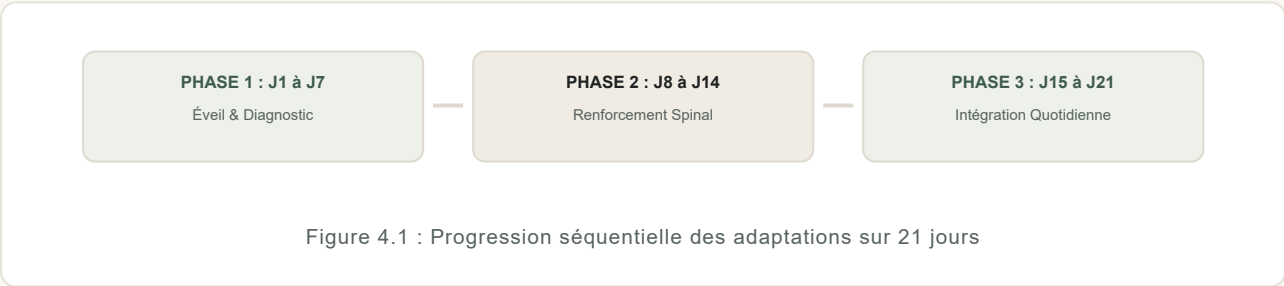
JOUR	OBJECTIF CLÉ	CONTENU DE LA SÉANCE (8 À 15 MIN)	FAIT
J08	Mobilité avancée	Extension thoracique sur rouleau + Open Book + Cat-Cow.	☐
J09	Renforcement dorsal	Rowing élastique (3x12) + Face Pull (3x12).	☐
J10	Scapulas & Omoplates	Rétraction scapulaire (10 reps) + Dépression scapulaire + Serratus Push.	☐
J11	Cou & Axe Cervical	Chin-Tuck (10 reps 3s) + Rotations douces + Inclinaisons latérales.	☐
J12	Hanches & Base	Fente basse psoas + Squat au poids du corps (3x12).	☐
J13	Core & Caisson	Dead Bug (8/côté) + Bird Dog (8/côté) + Planche (2x25s).	☐
J14	Journée Transfert	Micro-reset au bureau toutes les 90 min + Posture Walk 10 min + Mesure.	☐

PARTIE IV — PROGRAMME QUOTIDIEN (3/3)

Le Protocole 21 Jours : Semaine 3

Semaine 3 : Intégration Dynamique & Autonomie

JOUR	OBJECTIF CLÉ	CONTENU DE LA SÉANCE (10 À 15 MIN)	FAIT
J15	Renforcement combiné	Rowing élastique (3x12) + Pont fessier (12 reps) + Chin-Tucks.	☐
J16	Mobilité globale	Cat-Cow + Open Book + Étirement pectoral + Fente psoas.	☐
J17	Équilibre & Transfert	Équilibre unipodal (30s/jambe) + Marche talon-pointe (10 pas).	☐
J18	Audit environnement	Ajustement ergonomique de l'écran + audit smartphone.	☐
J19	Force & Stabilité	Face Pull (3x12) + Planche (2x30s) + Fentes avant (8/jambe).	☐
J20	Routine complète	1 exercice par catégorie clé (Routine Récapitulative fluide de 10 min).	☐
J21	Test Final & Bilan	Mesure finale de taille + photos comparatives + remplissage du tableau bilan.	☐



PARTIE V

Transférer dans la Vie Réelle (Les 23h Restantes)

10 minutes d'exercices ne peuvent pas compenser 14 heures de mauvaises postures si vous ne modifiez pas vos repères au quotidien :



Figure 5.1 : Charge effective exercée sur la colonne cervicale selon l'inclinaison de la tête

23. Marcher (Le Posture Walk)

Regard fixé à 40-50m devant soi. Bras balançant naturellement. Déroulez le pied sans verrouiller les genoux.

24. Être Debout au Quotidien

Évitez l'appui prolongé sur 1 jambe. Répartissez le poids à 50/50 et gardez les genoux micro-déverrouillés.

26. Poste Ordinateur / Écran

Haut de l'écran aligné au niveau des yeux. Coudes à 90° proches du corps, pieds à plat au sol.

27. Téléphone Mobile

Montez l'écran à hauteur des yeux. Utilisez les deux mains ou posez vos coudes sur une table.

PARTIE VI

Maintenir & Automatiser sans Charge Mentale

Une posture ne se maintient pas par la volonté répétée 1 000 fois par jour — c'est épuisant et voué à l'échec. Elle se maintient grâce à **des habitudes automatisées**.

31. La Règle des Micro-Pauses (Toutes les 60 à 90 min)

Si vous travaillez assis, interrompez la position toutes les 90 minutes pendant 60 secondes :

1. Levez-vous et marchez

Faites 20 pas pour réactiver le retour veineux et détendre le psoas.

2. Le Reset Claviculaire

3 rotations d'épaules vers l'arrière + 3 Chin-Tucks contrôlés.

32 & 33. Créer des Déclencheurs Automatiques

La Boucle d'Habitude Posturale

- **Chaque fois que vous vous levez pour un café** : Effectuez 5 respirations basses en ouvrant la poitrine.
- **Chaque fois que vous passez une porte** : Descendez les épaules de 1 cm et portez le regard à l'horizon.
- **Chaque début d'appel téléphonique** : Redressez votre assise et posez vos deux pieds à plat.

34. Libérer la charge mentale & 35. Gestion des rechutes

En développant la force et la mobilité (Partie III), la posture ouverte devient votre position par défaut sans effort conscient. En cas d'interruption temporaire, reprenez simplement le protocole au Jour 1 sans culpabilité.

PARTIE VII — MESURER (1/2)

Mesurer : Vos Données de Transformation

Ce que vous ne mesurez pas ne peut pas être amélioré avec certitude. Utilisez ces tableaux pour suivre votre évolution :

36. Journal de Suivi de la Taille & Marge Posturale

ÉTAPE	DATE	TAILLE NATURELLE (CM)	TAILLE VOLONTAIRE (CM)	ÉCART (MARGE POSTURALE)
Jour 01 (Départ)	___ / ___ / 202__	_____ cm	_____ cm	+ _____ cm
Jour 07 (Éveil)	___ / ___ / 202__	_____ cm	_____ cm	+ _____ cm
Jour 14 (Force)	___ / ___ / 202__	_____ cm	_____ cm	+ _____ cm
Jour 21 (Final)	___ / ___ / 202__	_____ cm	_____ cm	+ _____ cm

41. Tableau Récapitulatif de Fin de Cycle

INDICATEUR	MESURE JOUR 01	MESURE JOUR 21	ÉVOLUTION CONSTATÉE
Taille en posture naturelle	_____ cm	_____ cm	Stature pleinement déployée
Confort corporel au repos (/10)	___ / 10	___ / 10	Moins de raideurs en fin de journée
Aisance & Présence (/10)	___ / 10	___ / 10	Posture spontanément plus ouverte

PARTIE VII — MESURER (2/2)

Conclusion & Cadre de Sécurité

Les 7 promesses que nous refusons de vous faire

Pas de gain de taille osseuse après 18 ans. Pas d'exercice miracle en 3 jours. Pas de solution universelle identique pour tout le monde. Notre accompagnement repose sur un protocole progressif, la mobilité articulaire, la force des muscles antigravité et des habitudes pérennes.

Cadre Médical & Sécurité

Ce guide ne remplace pas un avis médical en cas de pathologie avérée du rachis (hernie discale aiguë, scoliose sévère structurale). En cas de douleur persistante, consultez un professionnel de santé (médecin, kinésithérapeute).

Votre Fiche d'Engagement Personnel

Mon Pacte d'Alignement

Je m'engage à accorder **10 minutes par jour** à la santé de ma colonne vertébrale pendant 21 jours consécutifs, en observant mes sensations avec bienveillance et régularité.

« Votre corps est votre première demeure. Offrez-lui l'espace et l'alignement qu'il mérite. »