



**1 TÊTE ET COU**  
Tête droite ou légèrement en flexion.  
Sans rotation du cou.  
Regard à l'horizontale.

**2 ÉPAULE ET BRAS**  
Épaules relâchées  
(sans haussement ni affaissement).  
Bras le long du corps.

**3 AVANT-BRAS et POIGNETS**  
Coudes à 90°.  
Avant-bras horizontaux reposant  
sur le plan de travail.  
Poignets alignés avec l'avant-bras  
(ne pas casser les poignets).

**4 DOS**  
Dos droit, sans torsion.  
En appui contre le dossier.

**5 JAMBES**  
Cuisses horizontales.  
Genoux à 90° / 115° ne touchant pas  
le bord du siège (laisser 3 doigts entre  
le bord sur siège et l'arrière des genoux).

**6 PIEDS**  
Pieds à plat sur le sol  
ou sur un repose-pieds.