

3 exécutions par semaine

X = exécuté
O = pas exécuté

Fiche de contrôle

Seuils critères	Nuque 1	Nuque 2	Epaules antérieure scapulaire	Tronc antérieur postérieur	Tronc musculature latérale	Bassin antéversion rétroversion	Bassin bascula latérale
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							