

Guide de prise de mesures

Pour votre prise de mesures vous aurez besoin :



D'une personne pour vous aider.



D'un marqueur.



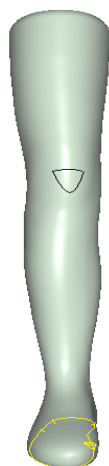
D'un mètre ruban.



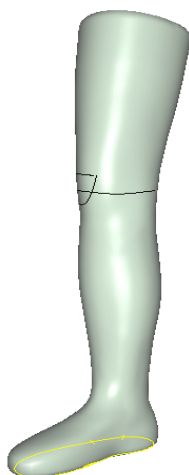
De 15 min pour les deux jambes.

Les tracés :

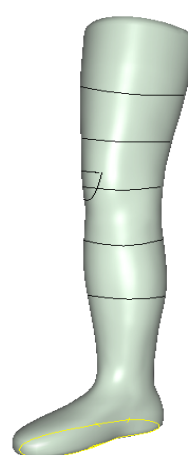
Les tracés doivent être faits au marqueur sur la peau et doivent apparaître sur les photos.



Tracer le contour de la rotule.



Tracer l'axe de la rotule.



Tracer les 4 niveaux de prise de mesure.

1. Au marqueur, entourer la rotule en suivant les bords de celle-ci. La forme doit être triangulaire avec la pointe vers le bas.
2. Tracer l'axe horizontal de la rotule.
3. A partir de cet axe, tracer la circonférence 10 cm au dessus de la rotule.
4. A partir de l'axe de la rotule, tracer la circonférence 20 cm au dessus de la rotule.
5. A partir de l'axe de la rotule, tracer la circonférence 10 cm au dessous de la rotule.
6. A partir de l'axe de la rotule, tracer la circonférence 20 cm au dessous de la rotule.
7. A l'aide d'un mètre ruban, mesurer la circonférence sur ces 5 lignes et noter ces mesures sur la fiche d'enregistrement des mesures (page 3).

Les photos :

1/ La prise de photos :

Faire une photo de face et une photo de profile sans zoomer, à une distance d'environ un mètre et en plaçant l'appareil à hauteur du genou. Pour une réalisation correcte, il nous faut le sujet du haut de cuisse jusqu'à la cheville.

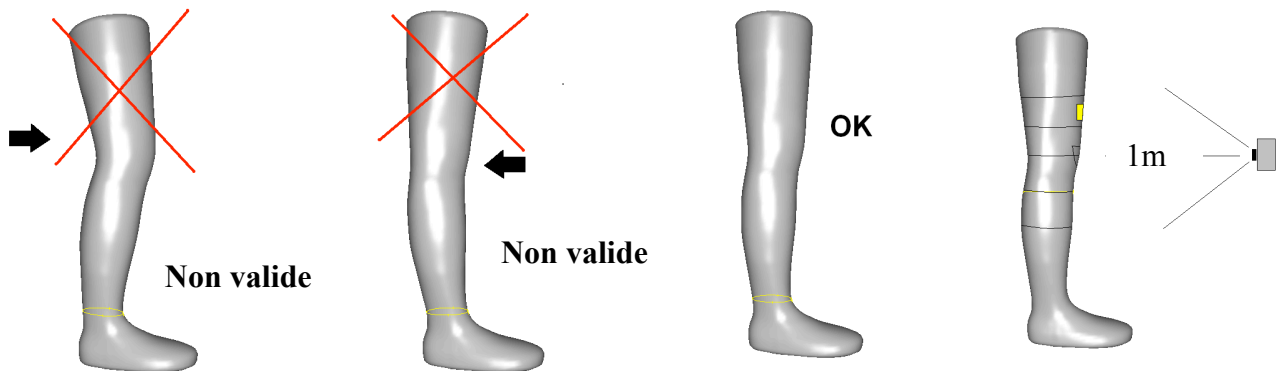
- Les tracés au marqueur doivent apparaître sur les photos.
- Pour une plus grande précision, il est recommandé de prendre les photos devant un fond uni de couleur sombre.

2/ L'enregistrement de vos photos :

Renommez vos photos de la manière suivante : Prénom Nom Droite (ou Gauche) Face (ou Profile) Date (jjmmannée)

Exemple : Martin Dupond Droite Face 21012010

Lors de la prise de photos contracter les muscles tout en gardant la jambe tendue mais **non verrouillée** vers l'arrière (voir les schémas ci-dessous).



L'enregistrement des mesures :

Prénom : _____

Nom : _____

Date : _____

**Toutes les mesures suivantes sont des circonférences.
L'unité est le cm.**

Les mesures fournies sur cette fiche correspondent à la jambe : Droite / Gauche

