



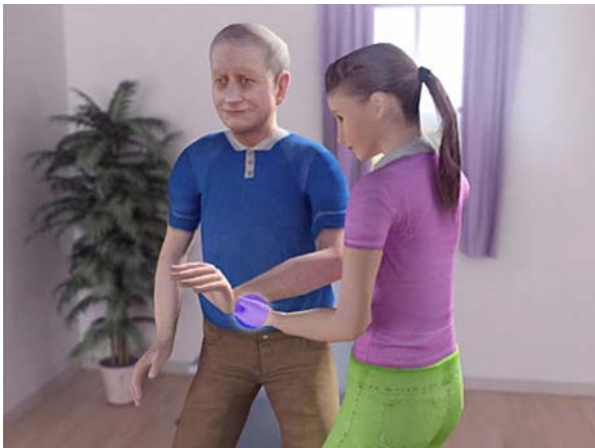
01. Enlacez l'aidé. Tout en gardant votre dos droit, basculez vers l'arrière en reculant la jambe arrière et levez-le.



02. Si besoin, donnez-lui un support tel qu'un déambulateur ou une canne.



03. Maintenez-le avec une main par la taille ou la ceinture.



04. Votre bras sert de barre d'appui. Lui prendre la main diminuerait votre efficacité pour le rattraper en cas de chute.



05. Prévoyez une chaise sur le parcours pour que l'aidé puisse s'asseoir en cas de fatigue ou de perte d'équilibre.



06. Si votre proche est chancelant et que le trajet prévu est court, il vous est conseillé de vous déplacer en pas chassés.