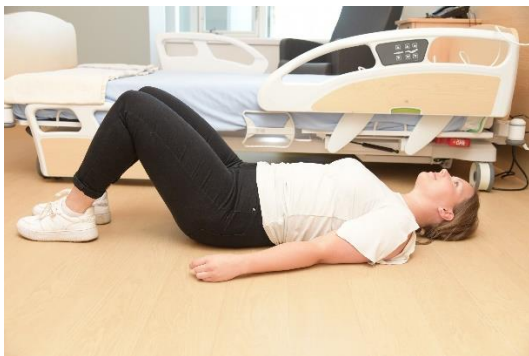


## Situation 1

### Se relever du sol avec ses mouvements naturels



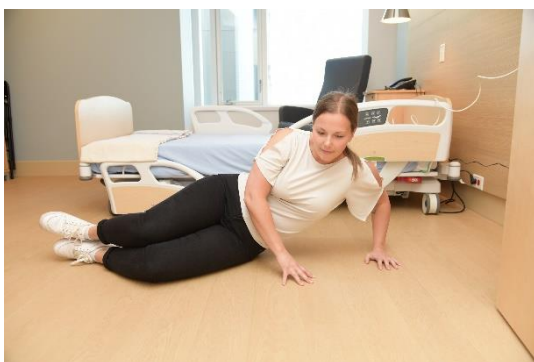
Vous êtes sur le dos suite à une chute, prendre le temps de respirer et de vous questionner si vous êtes blessés



Plier vos genoux



Tournez-vous sur le côté



Se redresser le tronc



Se mettre à 4 pattes, commencer par la jambe forte



Redresser la jambe la plus forte en s'appuyant sur la cuisse, une chaise ou le bord du lit



Se redresser en prenant appui sur la chaise



Pivoter en s'appuyant sur l'appui-bras



Et s'asseoir