

## Mouvement naturel pour transfert assis debout



La personne est assise avec pieds au sol et dos appuyé



Glisser les fesses au bord de l'assise



Avancer le dos, écarter les pieds largeur du bassin



Mains sur les appuie-bras ou sur les cuisses



Se pencher vers l'avant, pousser avec les mains sur les appuie-bras pour se redresser et regarder vers l'horizon





Une fois debout, se redresser et prendre une marchette au besoin



Ne pas mettre les mains sur la marchette



Ne pas pousser vers le haut