



**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.