

Un exercice pour apprendre à se relever en cas de chute



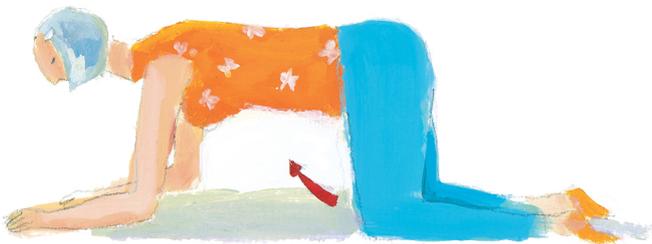
1. Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé



2. En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.



3. Relevez-vous en prenant appui sur les deux coudes et sur le genou.



4. Mettez-vous à quatre pattes.



5. Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Entraînez-vous, de préférence en présence d'une autre personne.