

## TRANSFERT

**Assis → Debout**


**Debout → Assis**

## SEQUENCE MOTRICE ET CONSIGNES

- 1) Avancer les fesses
- 2) Mettre les pieds le plus en arrière possible
- 3) Fléchir le tronc
- 4) Pousser sur les mains et les pieds

- 1) Placer dos au siège (ressenti au niveau des genoux)
- 2) Se pencher en avant
- 3) Plier les jambes et attraper les accoudoirs

## APPROCHE BONS GESTES (dans l'aide humaine)

**Prise pouce dans le pouce : demander au patient de fléchir le coude** (induit la flexion du tronc et aide au redressement) 

**Prise pouce dans le pouce**  
**Demander au patient de fléchir le coude afin d'ébaucher la flexion du tronc**

## EXEMPLES EXERCICES REEDUCATION

- 1 – Flexion dorsale de cheville
- 2 – Flexion du tronc en position assise (ex : avec un ballon klein à faire rouler en avant / arrière)

- 1 – Flexion du tronc en position debout
- 2 – Exercices de demi-tour et marche arrière pour être dos au siège