

Le retournement

Prenez ma main.

Pliez la jambe.



Regardez vers la fenêtre.

Pliez le coude.

Poussez sur le talon.



La main aidante guide la main aidée vers le prochain point clé.



Et voilà !

Assis au bord du lit.

Pliez les jambes.



Poussez sur votre main.



Poussez sur le coude.



Et voilà !

