

Lorsque c'est glissant...

MARCHE COMME UN PINGOUIN!

**VAS-Y
LENTEMENT**



**MARCHE
AVEC TES BRAS
À TES CÔTÉS**
(PAS DANS TES
POCHES)



**PREND DE
PLUS PETITS
PAS**

**Pointe tes
pieds vers
l'extérieur**

**Marche
sur la plante
des pieds**

**FAIT LA
MARCHE DU PINGOUIN**

**Pointe tes pieds
vers l'extérieur**

**Garde tes genoux
détendus et marche
sur la plante des pieds**

**Prend de plus petits
pas, presque
en traînant tes pieds**

**Étends tes bras à
tes côtés et garde
tes mains libres**

**VAS-Y
LENTÉMENT**



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB
www.nbtrauma.ca