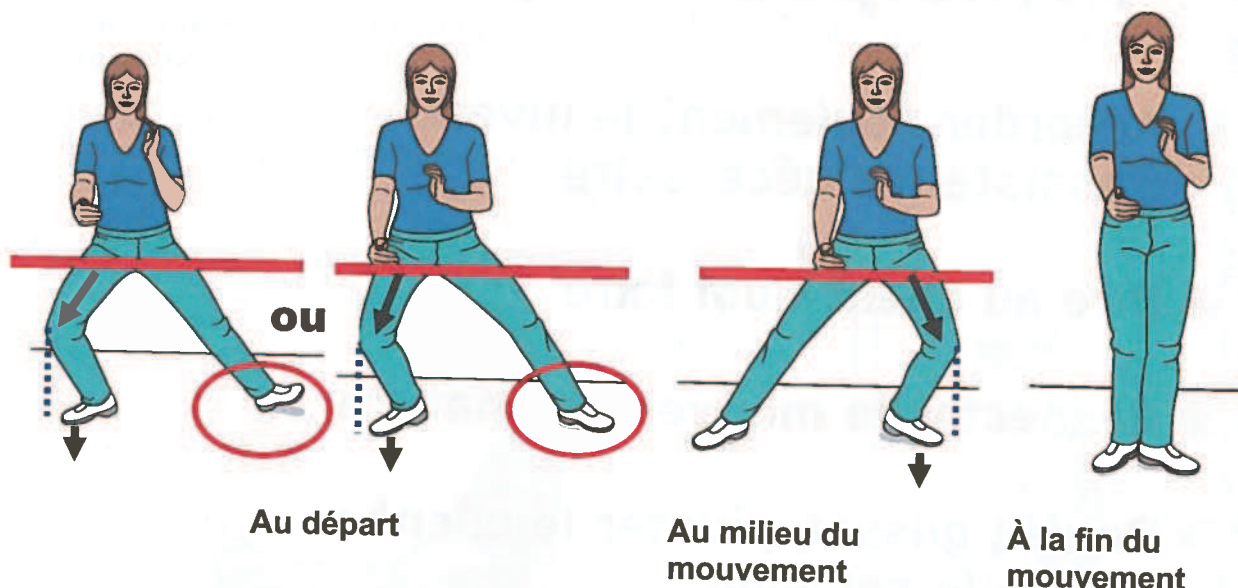


TRANSFERT DE POIDS LATÉRAL

Le transfert de poids latéral, c'est la poussée d'une jambe du soignant pour transférer son poids sur l'autre jambe, **tout en maintenant son bassin à la même hauteur.**



Le genou de la jambe de départ est fléchi pour cacher le pied pour générer une bonne impulsion ;

- la majorité du poids du corps se retrouve sur la jambe de départ ;
- le genou de l'autre côté est un peu fléchi ou en extension ;
- le pied de réception peut être placé de deux façons :
 - sur le talon ou
 - à plat sur le sol.

- Le genou de la jambe de réception fléchit ;
- le bassin reste au même niveau.

- La majorité du poids du corps se retrouve sur la jambe de réception dont le pied est à plat.
- Ramener le pied d'impulsion pour se redresser.