

Promenades / Déplacements en voiture



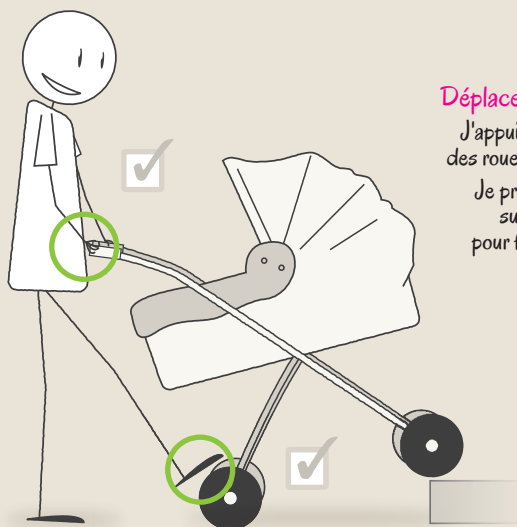
- Garder le dos droit selon sa courbure naturelle ✓
- Eviter de forcer sur les bras et les épaules ✓
- Limiter les flexions ou rotations importantes du dos ✓

1

Déplacement avec une poussette

J'appuie avec un pied sur la barre des roues pour monter sur un trottoir

Je profite de l'appui du bassin sur la barre de conduite pour faire avancer la poussette



2

Utilisation d'un siège auto

Je rentre une jambe dans le véhicule pour être bien en face du siège

Je recherche un appui avec le coude selon le siège-auto pour attacher les ceintures



Pour m'aider

- * **Une poussette la plus légère** et la plus maniable possible, avec une barre de conduite adaptée à ma taille
- * **Un siège auto qui se tourne** vers l'extérieur avec un système de fermeture accessible et facile
- * **Des marche pieds à demeure** dans la voiture pour que l'enfant puisse monter ou descendre seul
- * **Un espace dédié à l'habillage :** marche pied ou marche d'escalier pour chausser les enfants, portemanteaux à proximité

Ai-je pensé à...

- * **Planifier et organiser** la sortie pour laisser le temps aux enfants de s'habiller seul et de marcher jusqu'au véhicule
- * **Avoir un minimum de matériel** à transporter (par exemple : un seul sac à langer contenant le change de tous les enfants...)
- * **Placer l'enfant** le plus lourd à l'arrière dans une poussette double
- * **Habituer les enfants** à marcher en leur demandant de tenir la poussette plutôt que de les mettre dans la poussette
- * **Utiliser la poussette** plutôt que de porter le « cosy »