

# Marchez comme un pingouin!

Restez actif et en santé, et évitez de vous blesser à cause d'une chute.

- Restez actif et en santé, et évitez de vous blesser à cause d'une chute.
- Fléchissez légèrement les genoux et marchez en appuyant tout le pied au sol
- Pointez les pieds vers l'extérieur comme un pingouin
- Maintenez votre centre de gravité autant que possible au-dessus de vos pieds
- Regardez où vous mettez les pieds
- Faites de petits pas, presque en traînant les pieds
- Gardez vos mains libres, pas dans vos poches!
- Maintenez avant tout votre équilibre
- Allez-y L-E-N-T-E-M-E-N-T

