

1. Monter seul ou sous supervision

Selon les situations, deux façons de monter sont possibles :

- **monter face à la rampe** en ayant le côté sain (bras et jambe) vers le haut de l'escalier, ou
- **monter face à l'escalier** en ayant le côté sain (bras et jambe) du côté de la rampe.

Dans les deux cas, les principales étapes pour monter sont :

1. prendre une bonne prise (en avant de soi) sur la rampe avec la main valide ;
2. monter la bonne jambe sur la marche supérieure ;
3. redresser la bonne jambe pour amener la jambe faible ou paralysée sur la même marche ;
4. recommencer les étapes 1 à 3 pour toutes les marches.