



Club de Dampierre les bois



NOEUD DE CEINTURE



(1et 2)



(3)



(4)



(5)

Prendre le milieu de la ceinture en la pliant en deux et le positionner au niveau du nombril.

- 1- Enrouler la ceinture autour de la taille en la croisant dans le dos et en ramenant les deux extrémités sur le devant, de façon à faire un tour complet.
- 2- Croiser les deux pans en faisant passer un des deux bouts par-dessus l'autre.
- 3 - Passer le bout du dessus, par le bas, sous "les 2 ceintures" et serrer en tirant sur les deux bouts.
- 4 - Relever le bout du bas et passer le bout du haut "dessus puis dedans". Tirer fort pour serrer le nœud.
- 5 - Le nœud est bien fait s'il est en forme de moustaches de chat, chaque bout de même longueur.

