



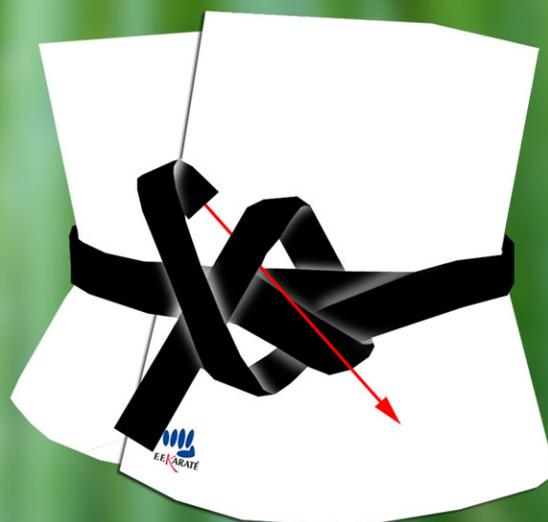
1 - Tenez la ceinture devant vous



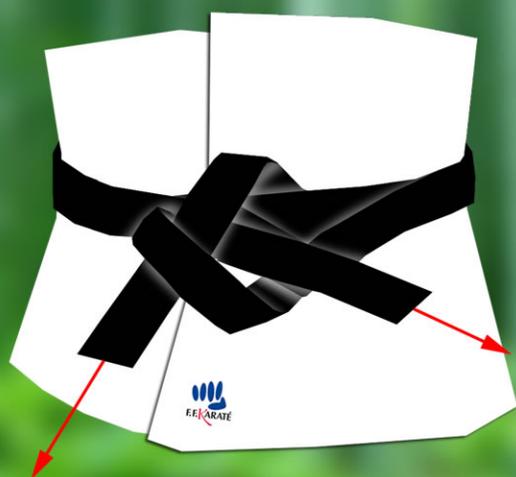
2 - Passez-la derrière vous et ramenez-la au devant, la ceinture de la main droite est au-dessus



3 - Faites un premier noeud



4 - Fermez le noeud



5 - Tirez sur les deux bouts de la ceinture pour assurer le noeud



6 - Les deux bouts doivent être de même longueur et le noeud le plus le plus carré possible