








GENERALITES

Le nœud de ceinture – Version 1

Vous trouverez sur cette fiche une première version pour nouer correctement votre nœud de ceinture.

Il s'agit d'un nœud simple et fonctionnel qui permet de maintenir le nœud en mouvement.

Nous avons décomposé cette première version en 10 étapes qui j'espère vous aideront à réaliser votre nœud de ceinture.

Etape 1	Etape 2	Etape 3
		
Mettez le bout avec votre nom du côté gauche	Faites le tour avec votre ceinture par la droite	Après un tour complet, ajustez les bouts pour qu'ils soient de même longueur
Etape 4	Etape 5	Etape 6
		
Saisissez le bout de droite	Passez le sous la ceinture	Et resserrez bien en tirant sur les deux bouts
Etape 7	Etape 8	Etape 9
		
Prenez le bout gauche et faites-le passer entre les deux épaisseurs		Passez maintenant le bout droit dans la boucle formée, et entre les deux épaisseurs



GENERALITES

Le nœud de ceinture – Version 1

Etape 10



Serrez, votre nœud est terminé

Cette fiche technique comporte également une vidéo explicative visible sur notre chaîne YouTube : [Vidéo G-1.62a](#)

Xavier DUVAL
Commission Technique AINTJ

