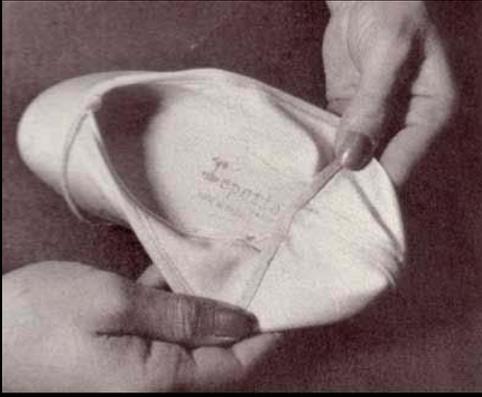


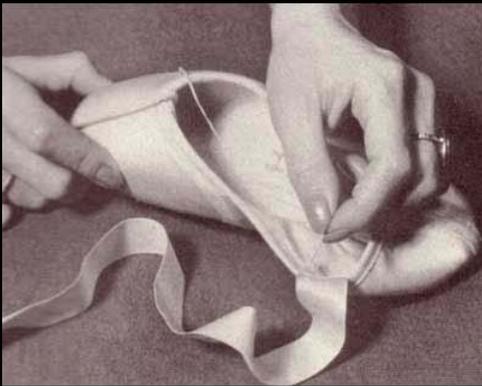
## COUDRE UN RUBAN A VOS CHAUSSONS



- Prenez votre chaussons et pliez le talon contre la semelle en maintenant droite la couture arrière. Aplatissez le talon de manière à former un triangle.

- (fig. 1) Les rubans sont cousus de chaque côté, à la pliure du tissu.

- (fig. 2) Afin de réaliser une couture solide, il convient de plier en deux le bout du ruban et de le fixer au chausson.



- (fig. 3) Pour éviter que l'extrémité du ruban ne s'effiloche, il est préférable de le couper en biseau (fig. 4).

**Ne jouez pas les cendrillons !**



- Les rubans ne sont pas toujours suffisants. Afin de ne pas perdre vos chaussons au cours d'un exercice (notamment pendant les relevés), il est bon d'ajouter un élastique. Choisissez le large et plat : il ne vous cisailera pas la cheville. Fixez-le de part et d'autre de la couture du talon. Un conseil : plus les rubans sont larges, mieux ils vous maintiennent la cheville. De surcroît, ils l'affinent.

