

## FIXATION DES SABOTS DE PLANCHE



1. Prendre 2 sabots de même taille G, M, P (pas de gauche ni de droite) avec 1 lanière à l'avant, une autre à l'arrière et une boucle au talon.



2. Mettre des bottes, positionner les pieds entre les bords puis serrer la boucle avant.



3. Prendre les 2 bouts de la lanière arrière et les croiser devant la cheville.



4. Croiser les 2 bouts dans la boucle à l'arrière du sabot.



5. Faire un nœud à l'arrière.



6. Reprendre la sangle avant, faire un tour sous le sabot puis derrière la cheville et nouer sur l'avant.

