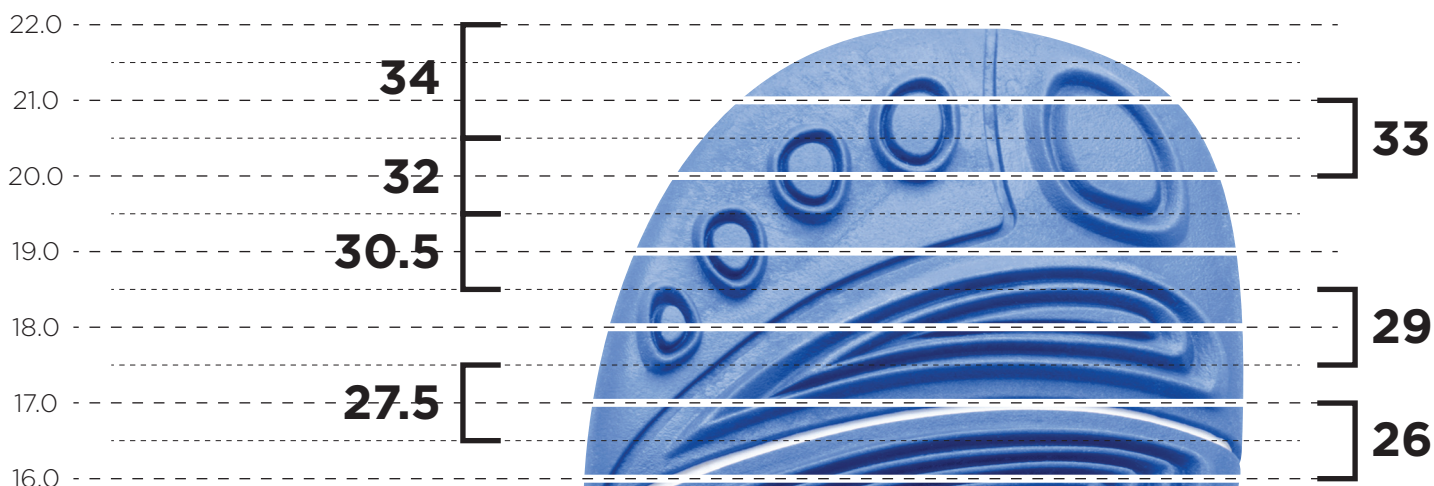


TAILLE  
- CM -

POINTURE  
- EU -



## 1 | IMPRIMER CETTE FEUILLE

**SORTIR SA RÈGLE ET PRENDRE LA MESURE ÉTALON DE 10CM.**

Vous arrivez aussi à 10cm?

Parfait, votre photocopie est bien à l'échelle.

**PLIER LA PAGE À SA BASE POUR CRÉER UN PAN SUR LEQUEL  
APPUYER L'ARRIÈRE DE VOTRE TALON.**

Vous voyez la ligne pointillée au bas de la page?

C'est là qu'il faut plier!

## 2 | PRENDRE LA MESURE

**Se mettre debout, les deux pieds en appui au sol.**

Votre défi? Faire la statue pendant 30 secondes!

Le talon du pied gauche doit être bien positionné sur la semelle bleue.

L'arrière du pied doit être en appui sur le repli de la feuille.

**VOUS N'ÊTES PAS SÛR À 100%  
DE LA MESURE PRISE?**

**ON VOUS ACCOMPAGNE  
DANS CETTE ÉTAPE!**

**OPTION 1** - Rendez-vous sur notre chaîne Youtube  
et visionnez le tutoriel « Guide des pointures ».

**OPTION 2** - Tournez un petit vidéo de votre pied  
sur la feuille de mesure et contactez-nous à  
[flarochelle@lacliniqueducoureur.com](mailto:flarochelle@lacliniqueducoureur.com)

10 CM

PLIER SUR CETTE LIGNE

**LA BONNE GRANDEUR DU PREMIER COUP!**