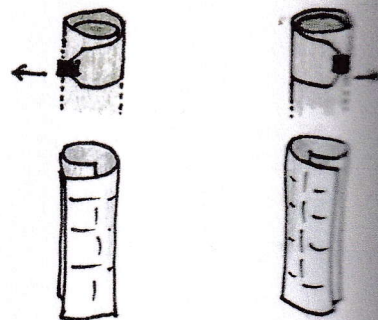


■ Quelques principes

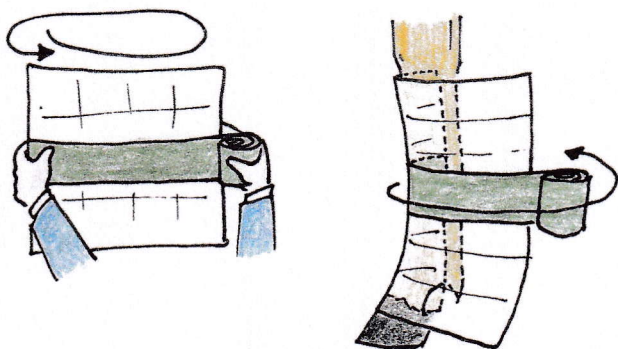
Sur les membres gauches, tourner la bande dans le sens trigonométrique (inverse des aiguilles d'une montre).

Sur les membres droits, tourner la bande dans le sens des aiguilles d'une montre (inverse trigonométrique).



La bande doit se fermer à l'extérieur et vers l'arrière. Le coton doit envelopper le membre dans le même sens que la bande. De cette façon elle tient mieux et ne plisse pas.

■ Quelques astuces



Pour tourner dans le bon sens : appliquer la bande sur le coton et poser les deux ensemble sur le membre, enrouler comme décrit précédemment.

Pour éviter que la bande ne glisse vers le bas : poser le début de la bande et faire un tour un peu en dessous, rabattre un petit triangle du début qui dépasse et refaire un tour juste par-dessus, continuer comme décrit précédemment.

