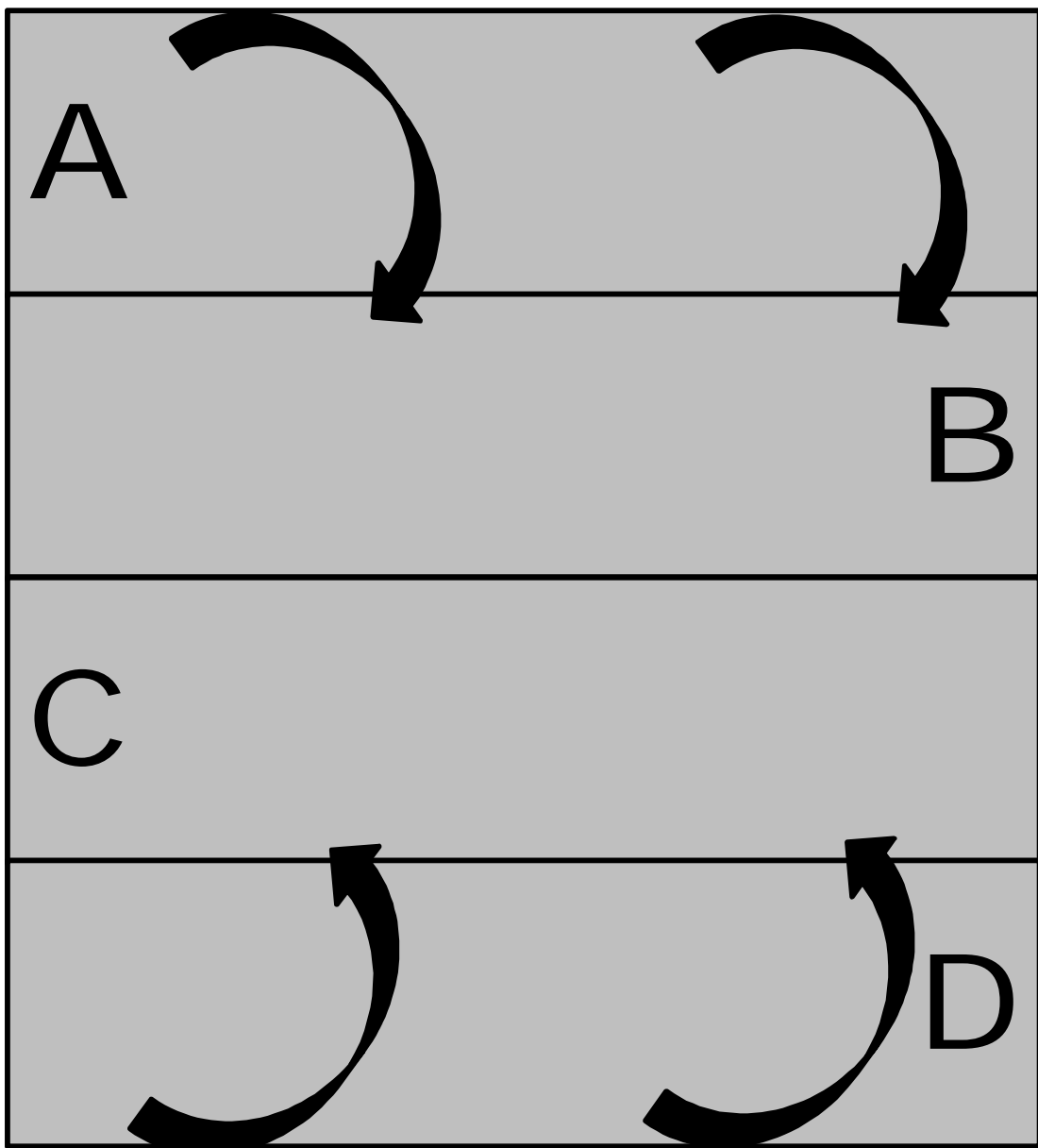


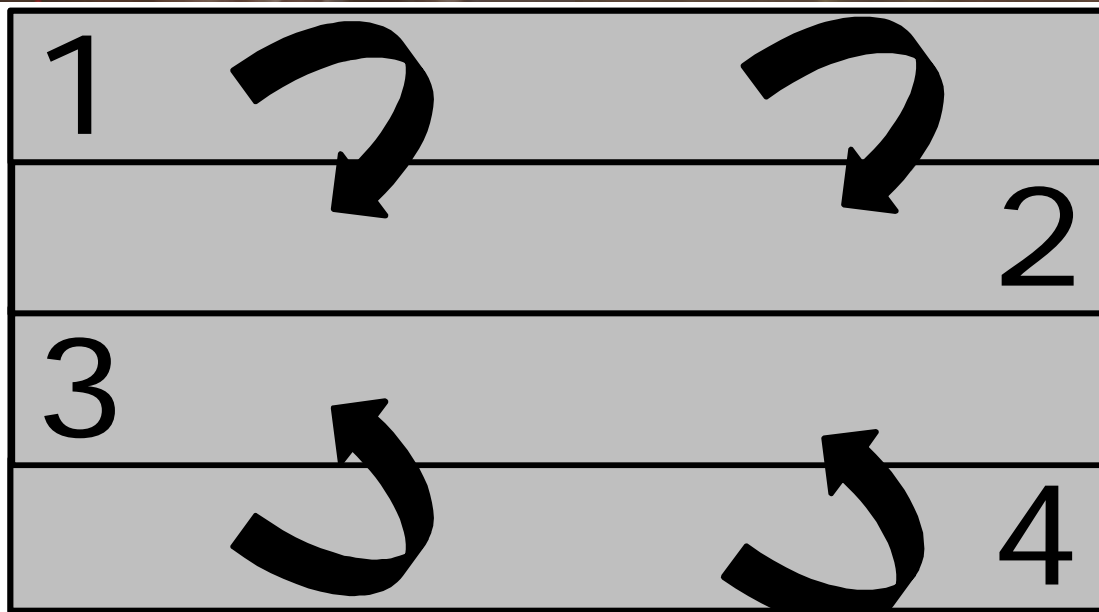
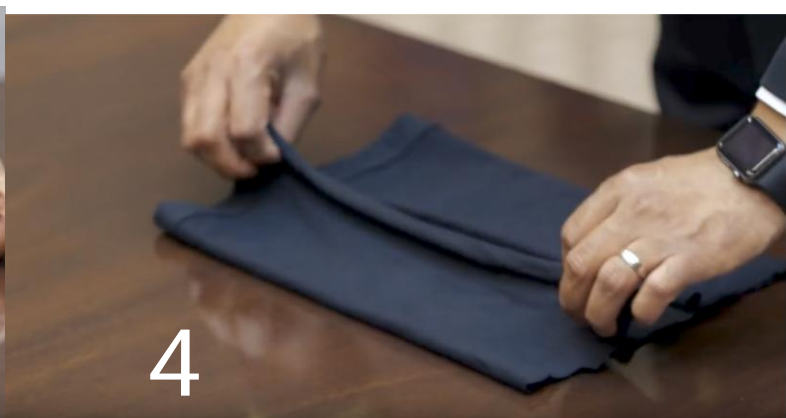
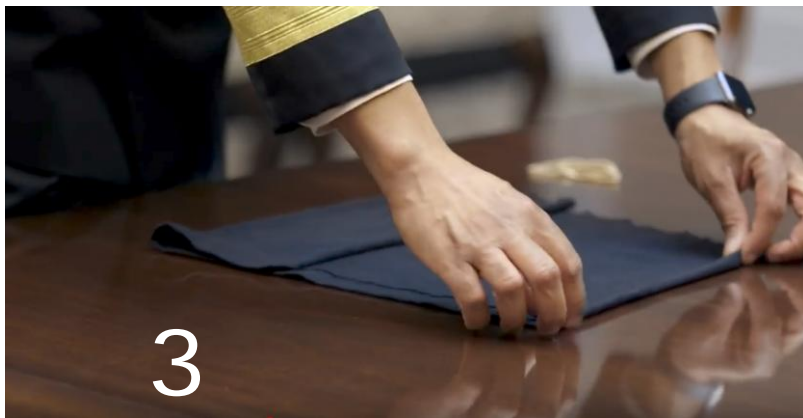
# TUTORIEL MASQUE PLIÉ

à partir d'une démonstration du CDC USA

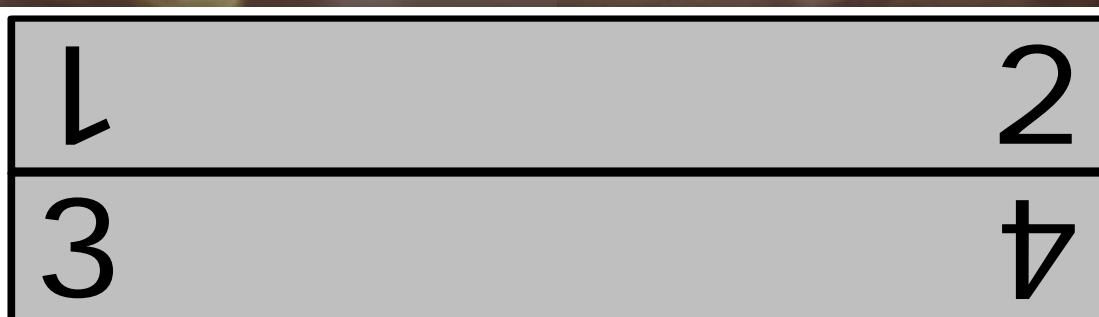


**A PARTIR D'UNE PIÈCE RECTANGULAIRE DE COTON TAILLE PAR EX DANS UN TEESHIRT OU UN DRAP, OU ALESE, AUTRE PLIER EN DEUX CHAQUE DEMIE PARTIE A sur B PUIS D sur C**





**APRES AVOIR PLIER EN DEUX CHAQUE  
DEMIE PARTIE A sur B PUIS D sur C  
VOUS REFAITES LA MEME CHOSE  
1 SUR 2 ET 4 SUR 3**



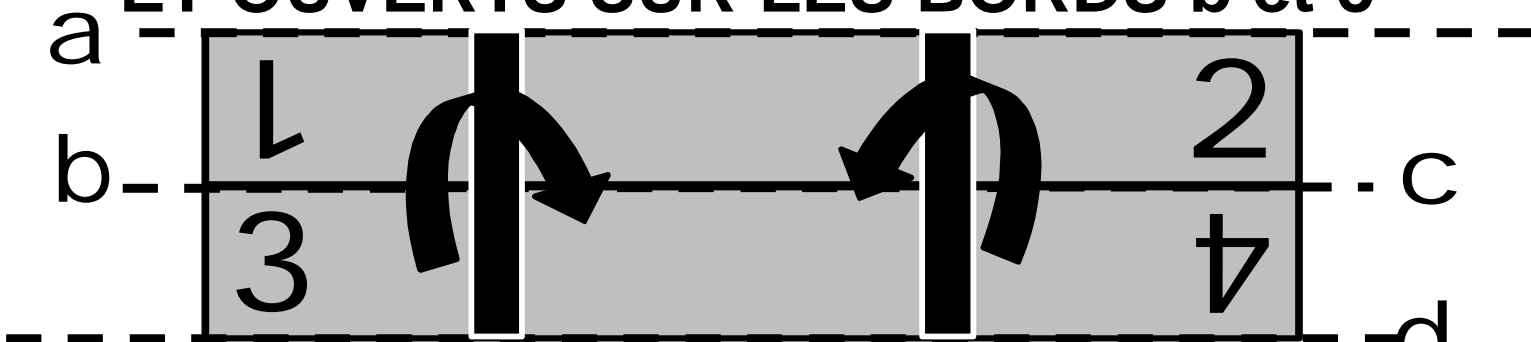


7



8

**VOUS OBTENEZ DEUX BLOCS DE 4 COUCHES DE COTON EMPILEES FERMEES SUR LES BORDS EXTERIEURS a ET d ET OUVERTS SUR LES BORDS b et c**



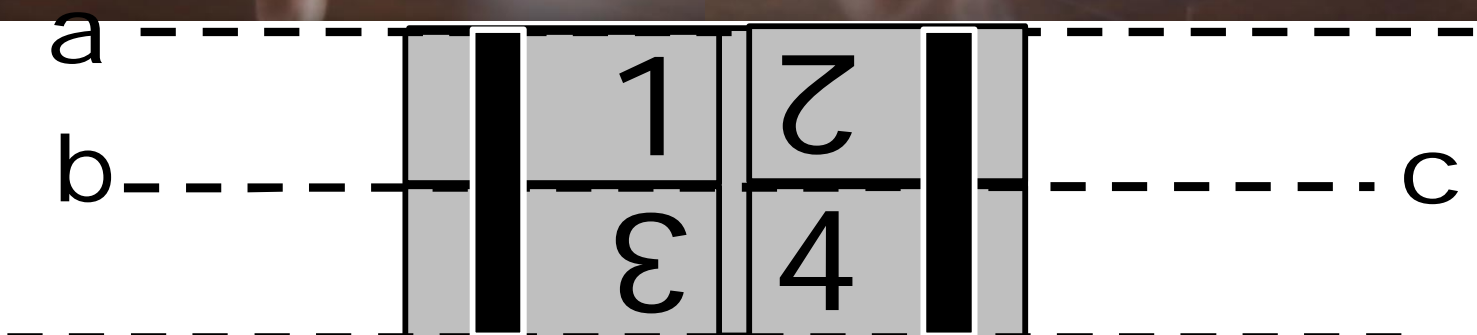
**VOUS DISPOSEZ SUR CHAQUE COTE (1-3) ET (2-4) DEUX BRACELETS ELASTIQUES DE FACON A POUVOIR REPLIER UNE 3<sup>ème</sup> FOIS LES COTES (1-3) ET (2-4) AU DESSUS DES BRACELETS ELASTIQUES**



9



10

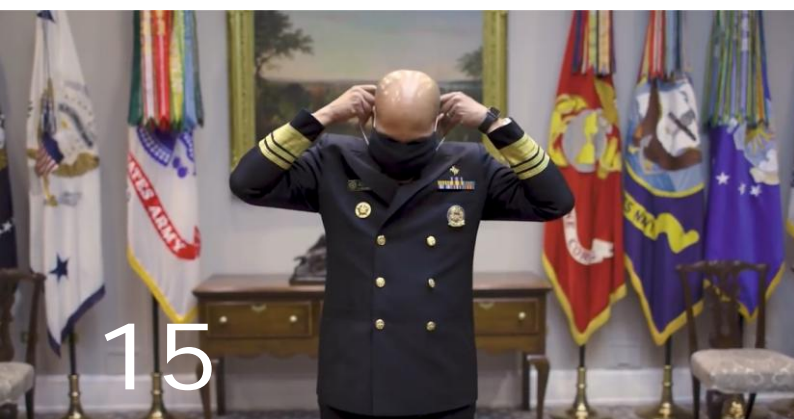




**VOUS POUVEZ ALORS SAISIR VOTRE MASQUE PAR LES BRACELETS ELASTIQUES Et VOUS L'APPLIQUER CONTRE LE VISAGE**



**PUIS PASSEZ LES BRACELETS ELASTIQUES DERRIERE CHACUNE DES DEUX OREILLES**



**VOTRE MASQUES 8 COUCHES PLIABLE Et LAVABLE EST EN PLACE**

**D'APRES LE « CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC)» DES ETATS-UNIS D'AMERIQUE**