

# SCOF'S COOL

présente

## « PAS CON IN FINE »

Pour se hisser au-dessus de la crise que nous subissons

L'école Scofienne (SCOF'S COOL) vous invite à bien utiliser votre temps pour ne pas devenir noeud-ucend.

Pour chaque jour des semaines à venir nous vous proposerons un Nœud différent.

Regardez, lisez, écoutez et surtout répétez plusieurs fois.

Prenez un bout de corde et exercez-vous.

A la fin (in fine) le CDS 91 vous offrira un stage Noeud et cerise sur le Cake il sera dispensé en anglais.

Alors ! Ready !

Lundi : **Overhand Knot – La Tête de Nœud** ([ctrl+cliq pour ouvrir le lien](#))

<https://www.animatedknots.com/overhand-knot>

Mardi : **Double Overhand Stopper – le Pécho**

<https://www.animatedknots.com/double-overhand-stopper-knot>

Mercredi : **Figure 8 Knot – l'Huitre**

<https://www.animatedknots.com/figure-8-knot>

Jeudi : **Clove Hitch – Loops - Le Râble qui s'tend**

<https://www.animatedknots.com/clove-hitch-knot-using-loops>

Vendredi : **Figure 8 Follow Through Loop – l'Huitre n°2**

<https://www.animatedknots.com/figure-8-follow-through-loop-knot>

Samedi : *Repos et révision*

Dimanche : *Repos et révision*

See you next weeks for more !

Jusqu'au bout du conorama...