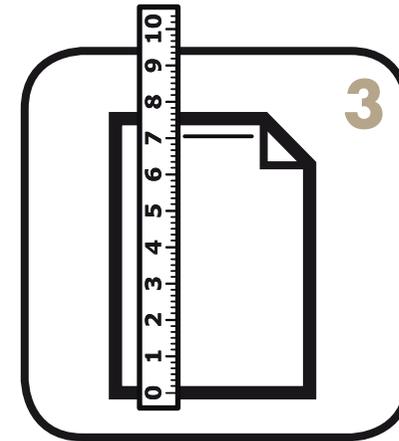




Posez votre pied sur une feuille talon en appui contre le mur



Tracez un trait à l'extrémité de votre orteil le plus long



Mesurez la distance du bord de la feuille au trait. Reportez-vous au tableau

