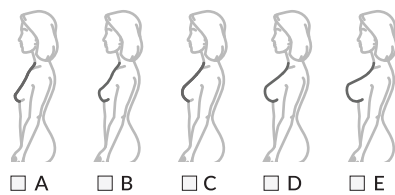


# GUIDE DE MESURES

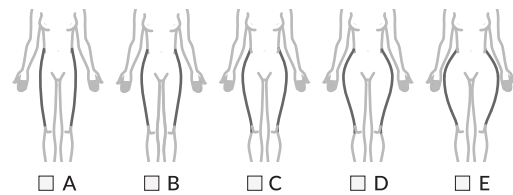
- ✓ Pour prendre vos mesures, vous aurez besoin d'un mètre ruban.
- ✓ Demandez l'aide d'un ami pour prendre certaines mesures.
- ✓ Les mesures seront plus exactes si vous portez des chassures, un pantalon et une chemise qui vous sied bien.
- ✓ Au moment de prendre les mesures, assurez-vous que le mètre ruban est bien étiré. Tenez-vous droit!

Nom	Moi				
Hauteur					
Poids					
Constitution physique					
Torse/ Longueur Manteau/ Longueur trench					
Longueur des Manches					
Épaule					
Poitrine					
Ventre					
Hauteur de la poitrine					
Hauteur de la taille					
Taille					
Hanche					
Longueur pantalon					
Longueur jupe					
Perimètre pantalon/jupe					
<b>Fourche</b>					
Cuisse					
Col					
Biceps					
Poignet					
Information individuelle					
Information générique					

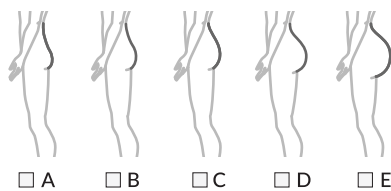
Poitrine



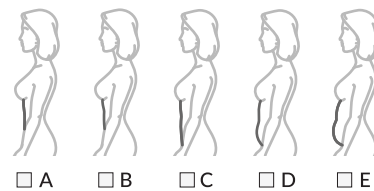
Hanches



Fessiers



Abdomen



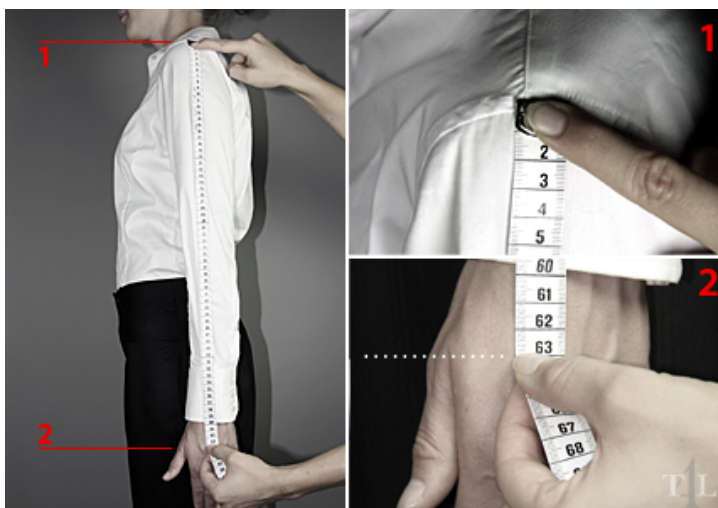
## TORSE/LONGUEUR MANTEAU/ LONGUEUR TRENCH

1. Levez le col du chemisier.
2. Placez le mètre ruban à l'endroit où les coutures des épaules et du cou se rejoignent.
3. Mesurez verticalement jusqu'au niveau où vous souhaitez que la veste arrive (en passant sur la poitrine et le ventre), la longueur standard arrive au niveau du milieu du pouce.



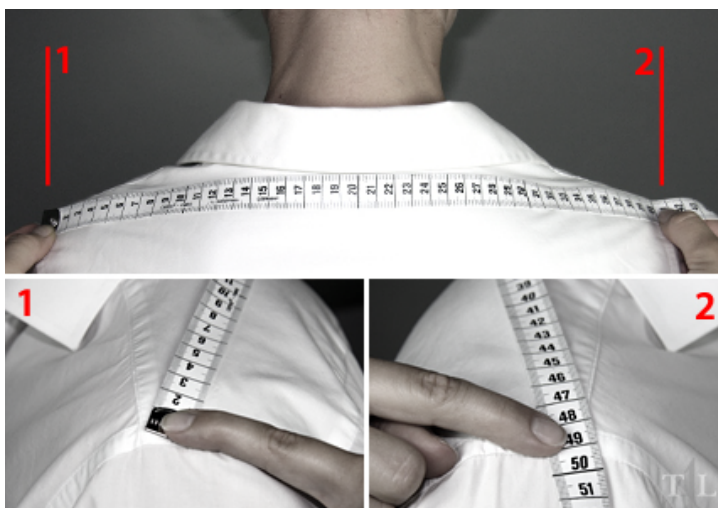
## LONGUEUR DE MANCHES

1. Placez le mètre ruban à l'endroit où les coutures des épaules et du cou se rejoignent.
2. Mesurez de long du bras jusqu'au début du pouce.



## ÉPAULE

1. Placez le mètre ruban à l'endroit où les coutures d'une épaule et de l'une des manches se rejoignent.
2. Mesurez jusqu'à l'endroit où les coutures de l'autre épaule et de l'autre manche se rejoignent.
3. Le mètre ruban doit toucher le bas du col du chemisier.



## POITRINE

1. Mesurez votre tour de poitrine, à l'endroit le plus large (passez sur les deux mamelons).



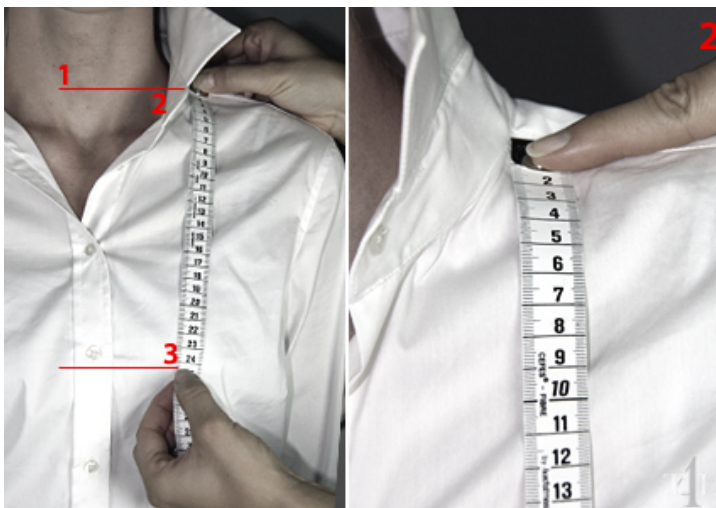
## VENTRE

1. Mesurez autour de la partie la plus large de l'abdomen, trois doigts au-dessous du nombril.



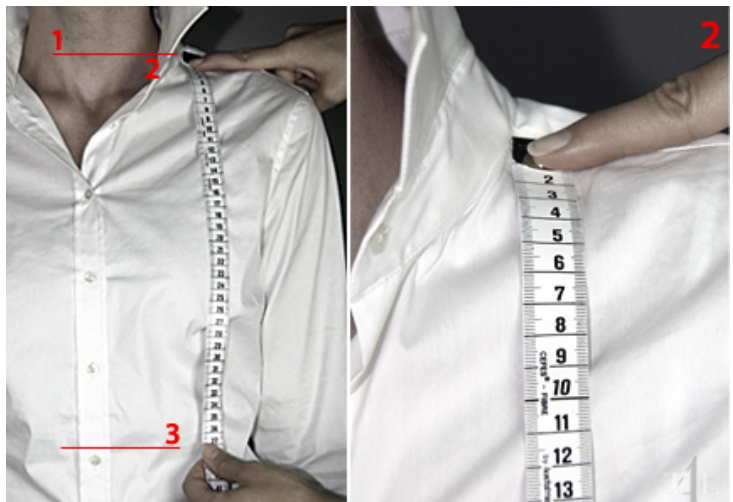
## HAUTEUR DE LA POITRINE

1. Levez le col du chemisier.
2. Placez le mètre ruban à l'endroit où les coutures des épaules et du cou se rejoignent.
3. Mesurez verticalement jusqu'au point le plus saillant de la poitrine.



## HAUTEUR DE LA TAILLE

1. Levez le col du chemisier.
2. Placez le mètre ruban à l'endroit où les coutures des épaules et du cou se rejoignent.
3. Mesurez verticalement jusqu'à la ceinture en passant par le point le plus saillant de la poitrine.



## TAILLE

1. Mesurez autour de la ceinture, deux doigts au-dessus du nombril. C'est la partie la plus étroite de votre torse.



## HANCHE

1. Mesurez votre tour de hanche, là où votre bassin est le plus large.



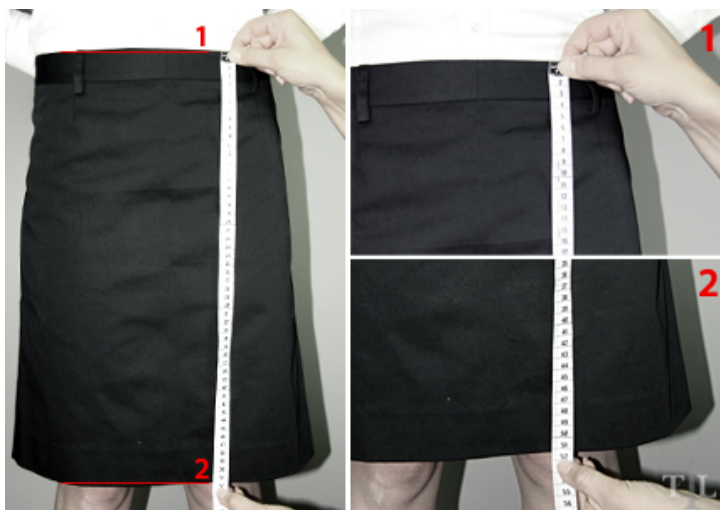
## LONGUEUR PANTALON

1. Placez le mètre ruban sur la ceinture du pantalon, à la hauteur à laquelle vous souhaitez porter le pantalon.
2. Mesurez verticalement jusqu'au niveau où vous souhaitez que le pantalon arrive – la longueur standard est jusqu'au début du talon.



## LONGUEUR JUPE

1. Placez le mètre ruban sur la ceinture de la jupe, à la hauteur à laquelle vous souhaitez porter la jupe.
2. Mesurez verticalement jusqu'au niveau où vous souhaitez que la jupe arrive.



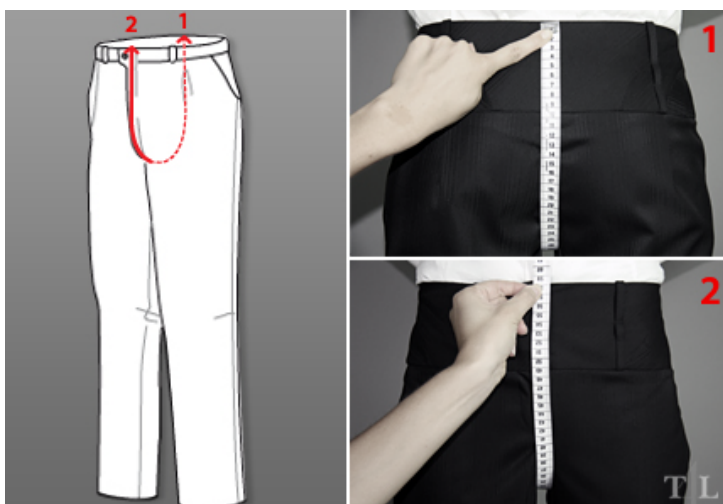
## PERIMÈTRE PANTALON/ JUPE

1. Mettez un pantalon (sans ceinture) à la hauteur souhaitée.
2. Mesurez le tour de ceinture du pantalon.



## FOURCHE

1. Placez la ceinture à l'arrière du pantalon au niveau de la ceinture.
2. Passez la ceinture entre vos jambes (en laissant l'aisance souhaitée) jusqu'à la partie avant de la ceinture du pantalon (là où se trouve la boucle de la ceinture).



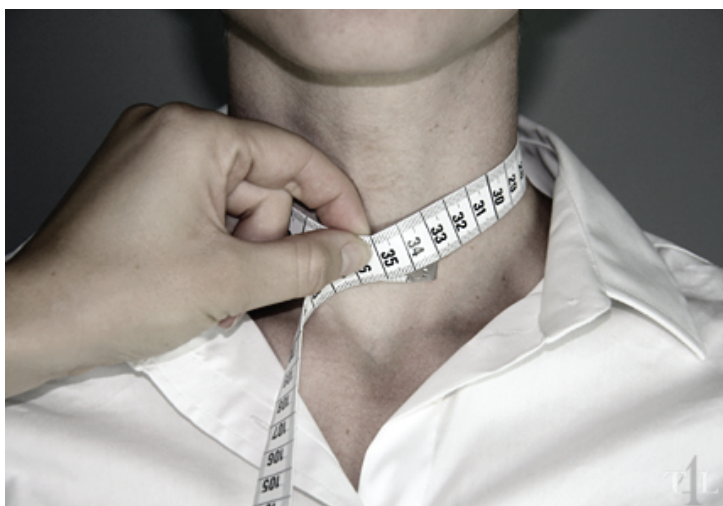
## CUISSE

1. Mesurez le tour de votre cuisse, à l'endroit où elle est la plus large – en général au milieu de la cuisse.



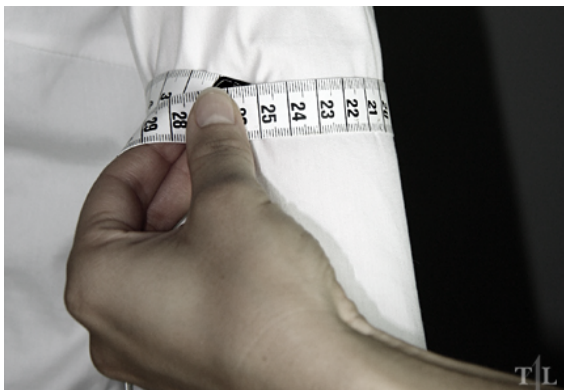
## COL

1. Mesurez le tour de votre cou.
2. Ajustez le mètre ruban selon l'aisance que vous souhaitez pour votre chemisier.



## BICEPS

1. Mesurez autour de la partie la plus large de votre biceps.



## POIGNET

1. Mesurez le tour de votre poignet.

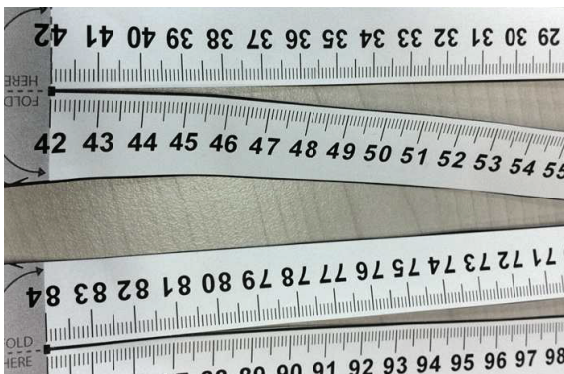


## MÈTRE RUBAN IMPRIMABLE

C'est facile à imprimer votre mètre ruban, il faut juste suivre les instructions suivantes:

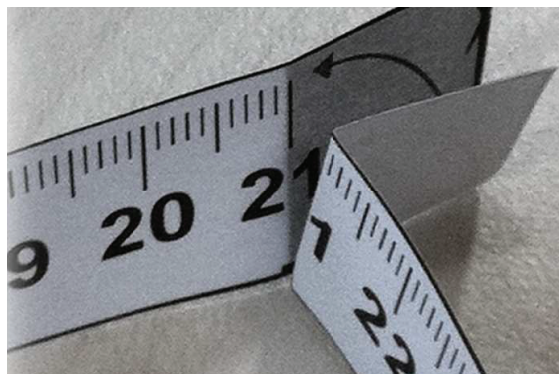
### 1. IMPRIMER & COUPER

Imprimez ces pages et coupez-les comme expliqué dans la photo:



### 2. PLIER

Pliez le papier où c'est montré dans la photo:



### 3. AGRAFER

1. Afin d'obtenir le mètre ruban parfait, agrafez les plis. Vous pouvez utiliser aussi de la colle ou du ruban adhésif.



#### IMPORTANT!

Assurez-vous que les options "Ajuster à la page" ou "Réduire les pages surdimensionnées à la taille du papier" NE SOIENT PAS SÉLECTIONNÉES dans la boîte de dialogue d'impression.

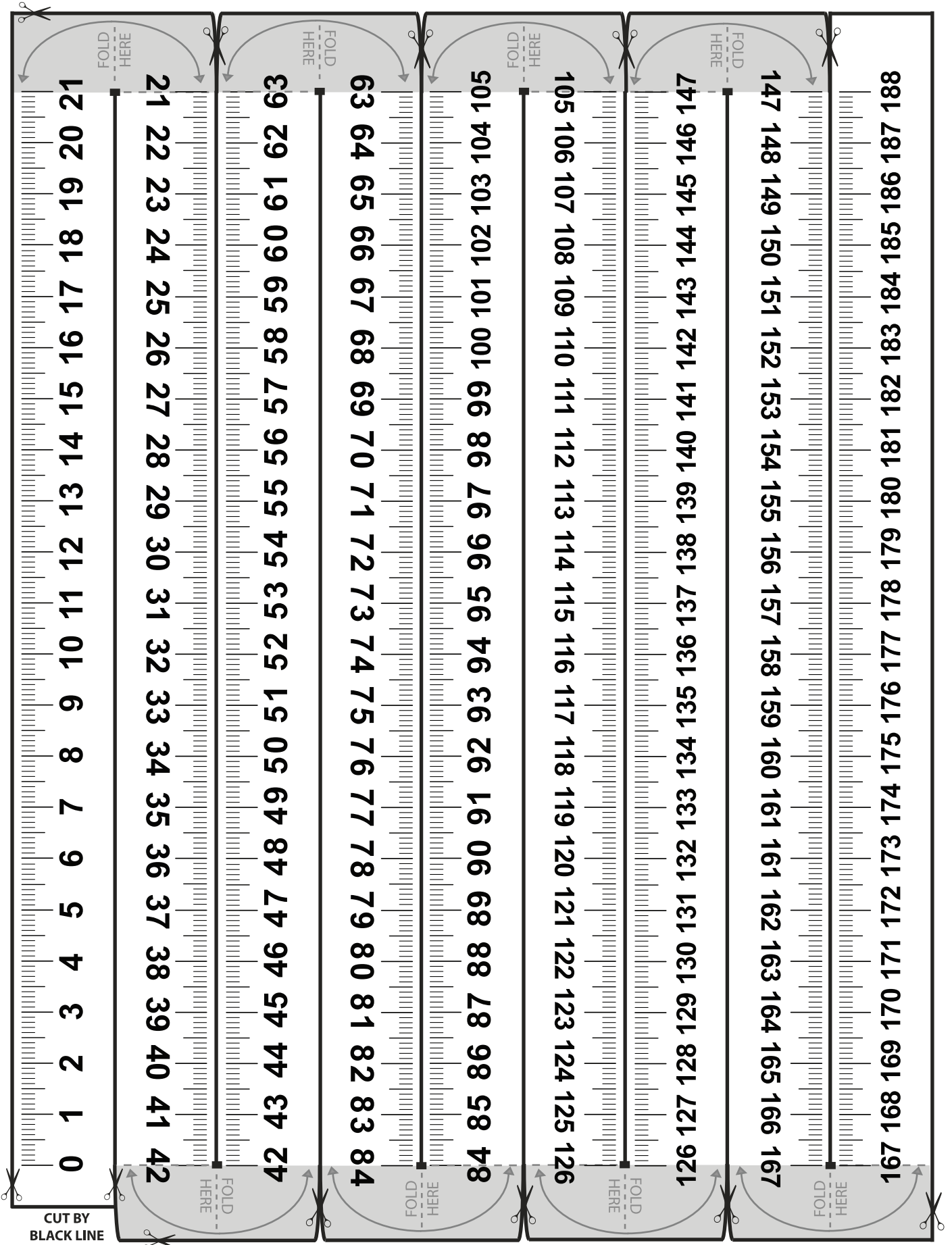
Assurez-vous que "AUCUN" ne soit sélectionné dans la liste "Echelle de la page".

Merci beaucoup,

# sumissura



CENTIMÈTRES



INCHES

