

Mesures repères

Circonférence du corps :

- **1 Poitrine** – au point le plus large (bien nivelé)
- **2 Taille** – 2,5 cm au-dessus du nombril
- **3 Hanches** – au point le plus large

Devant :

- **4 Milieu devant (M devant)/cou** – longueur entre le milieu du cou et la taille
- **5 M devant/épaule** – longueur entre la clavicule et la taille par-dessus la poitrine
- **6 Epaules** – de la base du cou à la pointe de l'épaule
- **7 Cou** – tour à la base du cou
- **8 Clavicule/poitrine** – longueur entre la clavicule et le mamelon

Dos :

- **9 Milieu dos (M dos)/cou** – longueur entre le cou et la taille, mesuré sur la colonne vertébrale
- **10 M dos/clavicule** – entre la clavicule et la taille

Bas du torse :

- **11 Profondeur des hanches** – depuis M devant taille jusqu'au point le plus large des hanches
- **12 M devant taille/sol** – depuis M devant taille jusqu'au sol
- **13 M devant taille/genou** – depuis M devant taille jusqu'à la rotule

- **14 Bas du dos** – entre la ligne de la poitrine et la taille
- **15 M dos taille/sol** – M dos depuis la taille jusqu'au sol

Bras :

- **16 Biceps** – circonférence du bras
- **17 Longueur du bras** – depuis l'épaule avec le coude légèrement fléchi
- **18 Longueur Dos (Points en diagonale)** entre la pointe d'épaule et le milieu de la taille.
- **19 Largeur d'épaule**; de la pointe d'épaule droite à la pointe d'épaule gauche

**En vous mesurant**

Demandez à quelqu'un de vous aider pour prendre vos mesures. Vous ne serez pas suffisamment précise si vous vous baissez ou vous tortillez dans tous les sens !

