

# Comment prendre des mesures

## Les principaux points de repère

MESURES	Taille standard 38	Vos mensurations
1 Tour Poitrine	87 cm	
2 Tour Taille	68 cm	
3 Tour Hanches	92 cm	
4 M devant cou/taille	32 cm	
5 M devant épaule/taille	34,5 cm	
6 long. Epoules	9 cm	
7 Tour de Cou	37 cm	
8 Clavicule/poitrine (Hauteur poitrine)	23 cm	
8B Ecart poitrine	19.5 cm	
9 M dos cou/taille	40 cm	
10 M dos épaule/taille	42 cm	
11 Profondeur hanches	20,5 cm	
12 Long M devant taille/sol	103 cm	
13 Long M devant taille/genou	58,5 cm	
14 Dos/ Coté buste	23 cm	
15 Long dos taille/sol	104 cm	
16 Biceps	34 cm	
16B Tour avant bras		
16C Tour Main/ poignet	16 cm	
17 Longueur bras	56,5 cm	
17B Tour emmanchures		
18 Longueur dos	40 cm	
19 Largeur épaule à épaule	38 cm	
20 Carrure Dos	35cm	
21 Carrure devant	33	
22 Bonnet soutien-gorge (A,B,C,D,E,F,...)		
23 Votre hauteur totale en cm		

### Astuce

- Le bras qui travaille (en fonction que vous soyez droitier ou gaucher) peut avoir une circonférence plus importante de 2 à 3 cm ! Si c'est le cas, utilisez la mesure la plus grande.

### Les principaux points de repère

En prenant des mesures, il est extrêmement important d'être précis. L'équilibre et l'allure d'un vêtement en dépend. Le mètre ruban doit rester à plat sur le corps sans tirer ni se torsader. Toutes les mesures

horizontales doivent être prises au même niveau. Mesurez-vous

### A photocopier

Inscrivez vos mesures : n'oubliez pas de vous remesurer de temps en temps car la silhouette peut changer.

M = Milieu

TABLEAU DES MESURES