



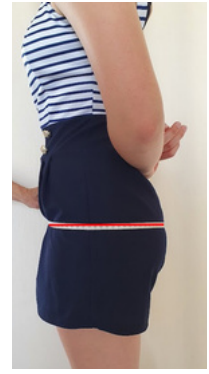
Comment prendre vos mesures?



1. Tour de poitrine:
à prendre sur la poitrine



2. Tour de taille:
à prendre au plus creux de la taille



3. Tour de bassin (fesses):
à prendre au plus large en passant sur les fesses



4. Tour de bras:
à prendre sur le biceps



5. Tour de tronc:
à partir de l'épaule, faire passer le mètre sur la pointe du sein, l'entrejambe et revenir dans le dos jusqu'à l'épaule.
(bien plaquer le mètre au corps)



6. Longueur bras:
à prendre de la pointe de l'épaule jusqu'au poignet
(longueur réelle de la manche souhaitée)



7. Tour de poignet:
à prendre au niveau de l'os du poignet



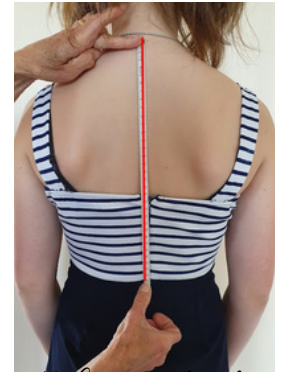
8. Tour de cou:
tour à prendre au plus fin du cou



9. Tour encolure:
tour à la base du cou



10. Hauteur milieu devant:
à prendre du creux du cou jusqu'à
le taille



11. Hauteur milieu dos:
à prendre sur l'os à la base du cou
jusqu'à la taille



12. Hauteur latérale:
à prendre de la taille à la
cheville



13. Hauteur entrejambe:
à prendre de l'entrejambe à la cheville



14. Tour de cuisse:



15. Tour de genoux:



16. Tour de cheville: