

Nom :

Prenom :

Telephone :

E-mail:

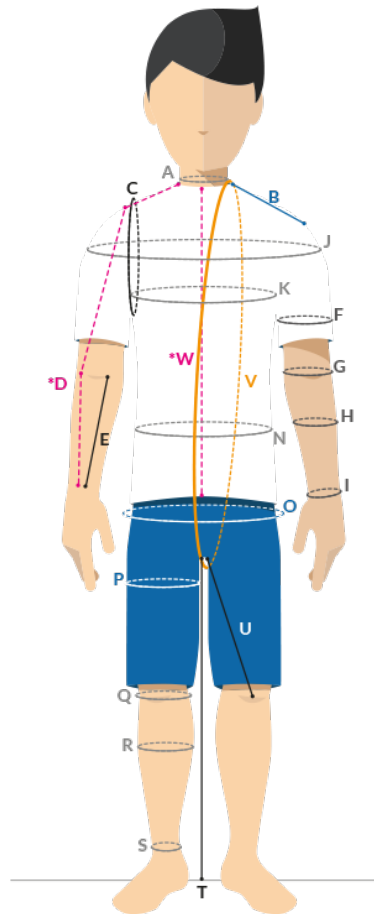
Taille : Poid :

## FICHE DE PRISE DE MESURE HOMME

Prendre les mesures en T-shirt et pantalon - Sans chaussures

Besoin d'un metre ruban et d'une regle de 30 cm

Prendre les mesures au plus juste



\* --- Se mesure par l'arriere

A	cm	Tour de cou	Sans serre, un doigt en dessous
B	cm	Epaule	De la base du cou au tombe de l'epaule
C	cm	Tour d'Epaule	Bras perpendiculaire au corps
D	cm	Longueur bras	le bras le long du corps, de la base du cou au poignet
E	cm	Avant bras	Du centre du coude au poignet
F	cm	Tour de bras	Au plus fort du Biceps
G	cm	Tour de coude	Legerement plie
H	cm	Tour avant bras	Au plus large du muscle
I	cm	Tour du poignet	
J	cm	Tour total	Au plus large des epaules
K	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine
N	cm	Tour de taille	Attention a ne pas avoir de ceinture
O	cm	Tour de bassin	Attention a ne rien avoir dans les poches
P	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse
Q	cm	Tour de genoux	Legerement flechi
R	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet
S	cm	Tour de cheville	
T	cm	Hauteur jambe	De l'entre jambe au sol
U	cm	Longueur cuisse	De l'entre jambe au centre d'une rotule
V	cm	Tour de buste	Bien droit, ne pas se penche en avant (Poser le metre sur la poitrine, passer dans le dos a l'emabse du cou et remonter entre les jambes.)
W	cm	Hauteur du dos	De la base du cou a la taille

**Aisance générale:** (Si [Ajustee], sous combinaison, T-Shirt technique & un legging)

Longueur Manche	Normale [ ]	Longue [ ]		
Largeur Avant bras	Normale [ ]	Ajustée [ ]	Large [ ]	Bachée [ ]
Longueur Jambe	Normale [ ]	Longue [ ]		
Mollet	Normale [ ]	Ajustée [ ]	Large [ ]	Bachée [ ]

Nom :

Prenom :

Telephone :

E-mail:

Taille :

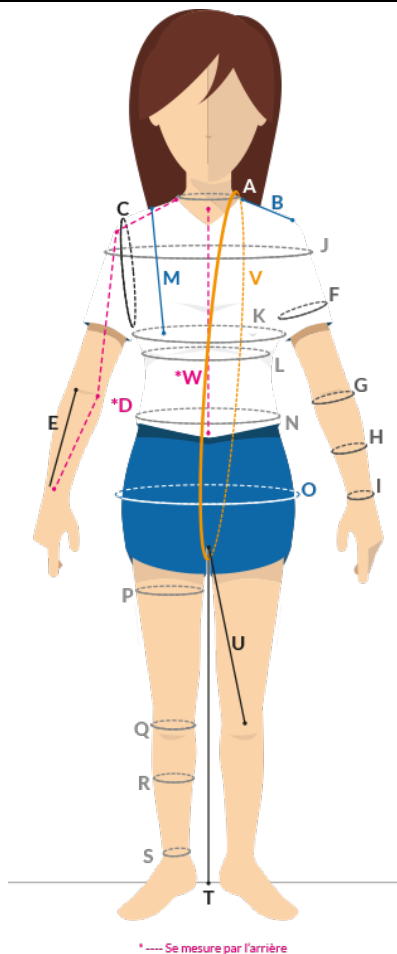
Poid :

## FICHE DE PRISE DE MESURE FEMME

Prendre les mesures en Tshirt et pantalon - Sans chaussures

Besoin d'un metre ruban et d'une regle de 30 cm

Prendre les mesures au plus juste



A	cm	Tour de cou	Sans serre, un doigt en dessous
B	cm	Epaule	De la base du cou au tombe de l'épaule
C	cm	Tour d'Epaule	Bras perpendiculaire au corps
D	cm	Longueur bras	le bras le long du corps, de la base du cou au poignet
E	cm	Avant bras	Du centre du coude au poignet
F	cm	Tour de bras	Au plus fort du Biceps
G	cm	Tour de coude	Legerement plie
H	cm	Tour avant bras	Au plus large du muscle
I	cm	Tour du poignet	
J	cm	Tour total	Au plus large des épaules
K	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine
L	cm	Tour sous poitrine	Seulement pour les femmes
M	cm	Hauteur du sein	Seulement pour les femmes, de l'épaule au centre du sein
N	cm	Tour de taille	Attention a ne pas avoir de ceinture
O	cm	Tour de bassin	Attention a ne rien avoir dans les poches
P	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse
Q	cm	Tour de genoux	Legerement flechi
R	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet
S	cm	Tour de cheville	
T	cm	Hauteur jambe	De l'entre jambe au sol
U	cm	Longueur cuisse	De l'entre jambe au centre d'une rotule
V	cm	Tour de buste	Bien droit, ne pas se penche en avant (Poser le metre sur la poitrine, passer dans le dos a l'emabse du cou et remonter entre les jambes.)
W	cm	Hauteur du dos	De la base du cou a la taille

**Aisance générale:** (Si [Ajustee], sous combinaison, T-Shirt technique & un legging)

Longueur Manche	Normale	[ ]	Longue	[ ]				
Largeur Avant bras	Normale	[ ]	Ajustée	[ ]	Large	[ ]	Bachée	[ ]
Longueur Jambe	Normale	[ ]	Longue	[ ]				
Mollet	Normale	[ ]	Ajustée	[ ]	Large	[ ]	Bachée	[ ]