

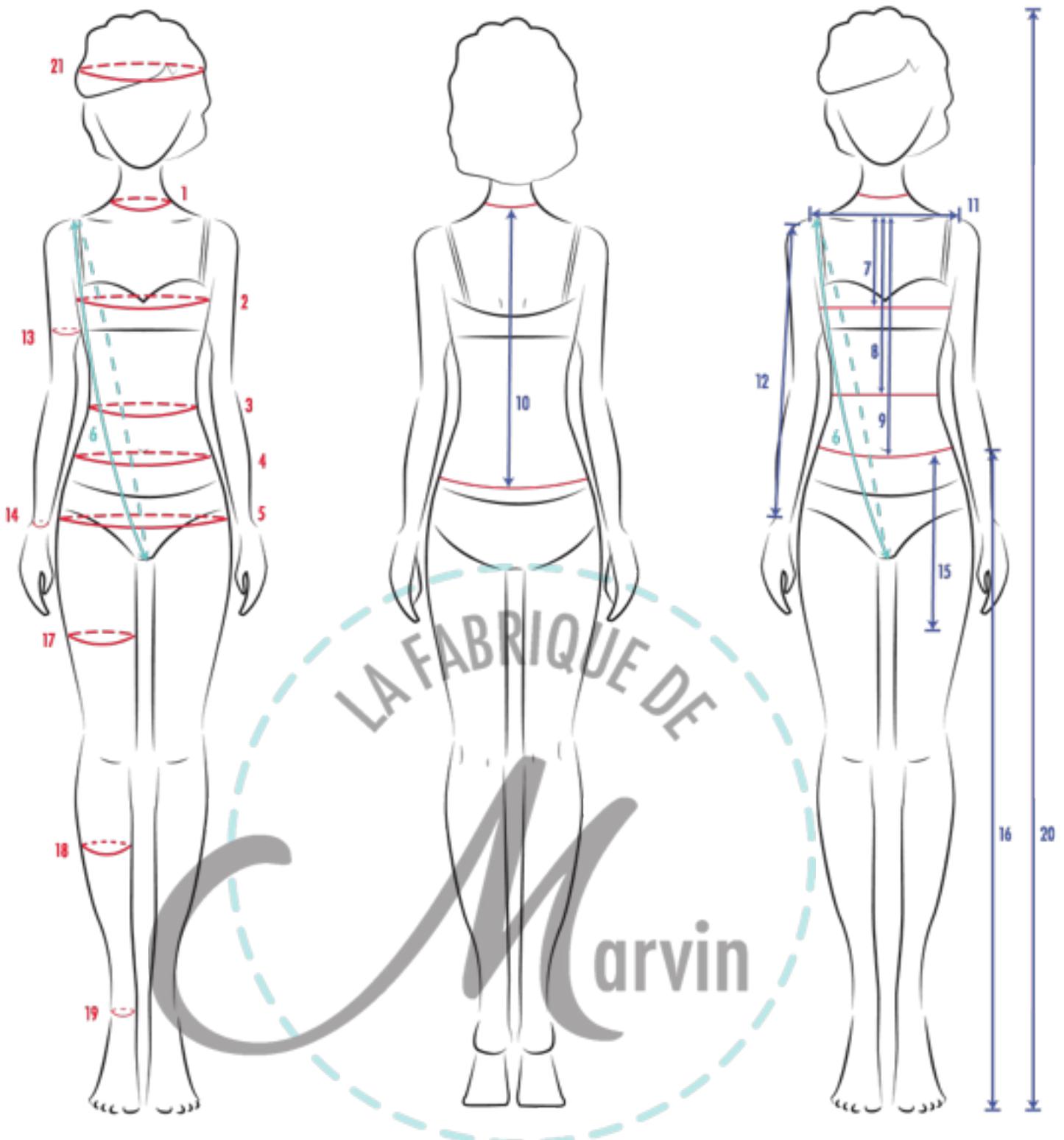
Fiche de mensurations

Quelques conseils pour une prise de mesures réussie:

Tout d'abord, je vous conseille de vous faire aider pour la prise de mesures, seul, c'est beaucoup plus difficile.

D'autre part, mettez vous idéalement en leggin ou short moulant (la ceinture de celui-ci vous servira de repère pour la mesure 4) et brassière ou débardeur moulant. Les mensurations doivent être prises près du corps pour une tenue bien ajustée.

Pour terminer, lors de la prise de mesures, restez bien droite, en tenue décontractée (ne rentrez pas le ventre).



Prénom : _____

Nom : _____

1	Tour cou <i>Tour complet à la base du cou</i>	
2	Tour poitrine <i>Mesure horizontale, tour complet passant par la pointe des seins tout en restant parallèle au sol</i>	
3	Tour de taille <i>Mesure horizontale, tour complet à l'endroit le plus fin du buste</i>	
4	Tour de petites hanches <i>Mesure horizontale (environ 10 cm sous ligne de taille), tour complet à l'endroit où l'on porte une ceinture de pantalon/leggin</i>	
5	Tour de hanches <i>Mesure horizontale à l'endroit le plus fort du bassin</i>	
6	Tour de buste <i>Faire le tour complet du buste en partant du milieu de l'épaule, en passant par l'entrejambe et en remontant par le dos pour rejoindre la même épaule.</i>	
7	Creux cou - poitrine <i>Mesure verticale allant du creux du cou jusqu'à la ligne de poitrine (mesure 2 prise précédemment)</i>	
8	Creux cou - taille <i>Mesure verticale allant du creux du cou jusqu'à la ligne de taille (mesure 3 prise précédemment)</i>	
9	Creux cou - petites hanches <i>Mesure verticale allant du creux du cou jusqu'à la ligne de petites hanches (mesure 4 prise précédemment)</i>	
10	Profondeur dos <i>Mesure verticale allant de la base de l'encolure dos (mesure 1 prise précédemment) jusqu'à la ligne de petites hanches au milieu du dos (mesure 4 prise précédemment)</i>	
11	Largeur épaules <i>Mesure horizontale allant d'un os d'épaule à l'autre</i>	
12	Longueur de bras <i>Distance comprise entre l'os de l'épaule et du poignet (bras tendu)</i>	
13	Tour de biceps <i>Tour complet à l'endroit le plus fort du biceps</i>	
14	Tour poignet <i>Tour complet à l'articulation du poignet</i>	
15	Hauteur de jupe <i>Mesure verticale allant de la ligne de petites hanches (mesure 4 prise précédemment) jusqu'à la longueur souhaitée de jupe</i>	
16	Longueur de jambe <i>Mesure verticale allant de la ligne de petites hanches (mesure 4 prise précédemment) jusqu'au sol</i>	
17	Tour de cuisse <i>Mesure horizontale, tour complet au plus fort de la cuisse</i>	
18	Tour de mollet <i>Mesure horizontale, tour complet au plus fort du mollet</i>	
19	Tour de cheville <i>Mesure horizontale, tour complet au niveau de l'articulation de cheville</i>	
20	Stature <i>Mesure verticale total du corps</i>	
21	Tour de tête <i>Tour complet de la tête à l'endroit où sera porté le bandeau</i>	