

FICHE DE PRISE DE MESURE HOMME

Prendre les mesures en sous-vêtements ou T-shirt et leggings - Sans chaussures (sauf pour 2 mesures spécifiques aux combis de VR)

Besoin d'un mètre ruban et d'une règle de 30 cm

Prendre les mesures au plus juste



Nom :

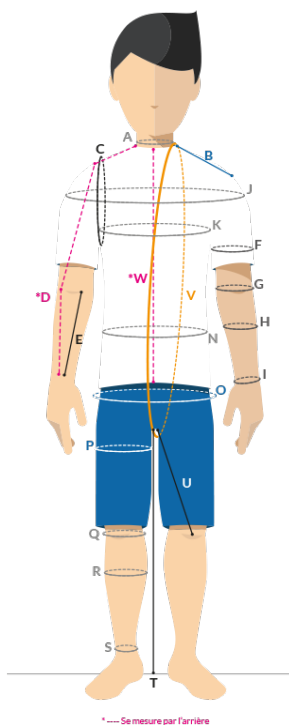
Prénom :

Téléphone :

E-mail:

Adresse :

Taille :		Poids :	Date :	Lieu :	Revendeur :
1	cm	Tour de cou	Sans serrer		
2	cm	Tour de cou / Jugulaire	A prendre à la base du cou, dans le creux du cou		
3	cm	Tour d'Epaule	Lever un peu le bras, sans serrer		
4	cm	Epaule	De la base du cou à la verticale du pli de l'aisselle		
5	cm	Longueur de bras	Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au poignet en passant par l'épaule et sur le coude		
6	cm	Longueur cou/ coude	Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au coude		
7	cm	Longueur avant bras	Du centre du coude au poignet		
8	cm	Tour de bras	Au plus fort du biceps		
9	cm	Tour de coude	Coude légèrement plié		
10	cm	Tour avant bras	Au plus fort de l'avant bras		
11	cm	Tour du poignet	Sans montre, ni bracelet		
12	cm	Tour de main	Pouce rentré, tour au niveau de la première articulation du pouce		
13	cm	Tour total	Au plus large des épaules		
14	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine		
15	XXX cm	Tour sur poitrine	Sous les aisselles, au dessus de la poitrine		
16	XXX cm	Tour sous poitrine	Sous la poitrine, au niveau de l'armature du soutien-gorge		
17	XXX cm	Hauteur du sein	Du milieu de l'épaule au centre du sein		
18	cm	Tour de taille	Sous les côtes flottantes, au plus fin		
19	cm	Tour nombril	Tour à prendre au niveau du nombril, ventre relâché		
20	cm	Tour de ceinture	Là où vous portez vos pantalons, mesure à prendre sans pantalon		
21	cm	Tour de bassin	Au plus fort du fessier		
22	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse		
23	cm	Tour bas de cuisse	Mesure à prendre sur le muscle au dessus du genou		
24	cm	Tour de genoux	Au milieu de la rotule		
25	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet		
26	cm	Tour de cheville	Sans bracelet		
27	cm	Tour de talon	Poser la pointe du pied au sol, lever le talon		
28	cm	Hauteur jambe	De l'entre jambe au sol		
29	cm	Longueur cuisse	De l'entre jambe au centre de la rotule		
30	cm	Longueur à la malleole	De l'entre jambe à la malleole		
31	cm	Genoux / Pointe de pieds	(Exclu VR) Assis, du centre de la rotule à la pointe du pied, avec chaussures		
32	cm	Genoux / Sol	(Exclu VR) Assis, de la pliure derrière le genou, jusqu'au sol, avec chaussures		
33	cm	Tour de buste	Poser le mètre sur la poitrine, passer par le dos en le posant sur le milieu de l'épaule, entre les jambes, pour revenir au point de départ - *		
34	cm	Ceinture / Entre-jambe / Ceinture	De la boucle de ceinture, à la ceinture dans le dos		
35	cm	Taille / Entre-jambe / Taille	De face, de la taille en passant par entre-jambe, et revenir dans le dos à la même hauteur de la taille		
36	cm	Hauteur de dos à la taille	De la base du cou au même niveau que la taille		
37	cm	Hauteur de dos ceinture	De la base du cou à la ceinture		
38	cm	Carrure de dos	Largeur au niveau du pli des aisselles		
39	cm	Carrure de face	Largeur au niveau du pli des aisselles		
40	cm	Tour de chaussure	(Exclu VR) Avec les chaussures que vous portez pour sauter		



* Se tenir normalement, ne pas se pencher en avant.

Aïssances :				Commentaires :
Buste	Ajusté []	Normal []	Large []	
Bras	Ajusté []	Normal []	Large []	
Jambe	Ajusté []	Normal []	Large []	



FICHE DE PRISE DE MESURE FEMME

Prendre les mesures en sous-vêtements ou T-shirt et leggings - Sans chaussures (sauf pour 2 mesures spécifiques aux combis de VR)

Besoin d'un mètre ruban et d'une règle de 30 cm

Prendre les mesures au plus juste



Nom :

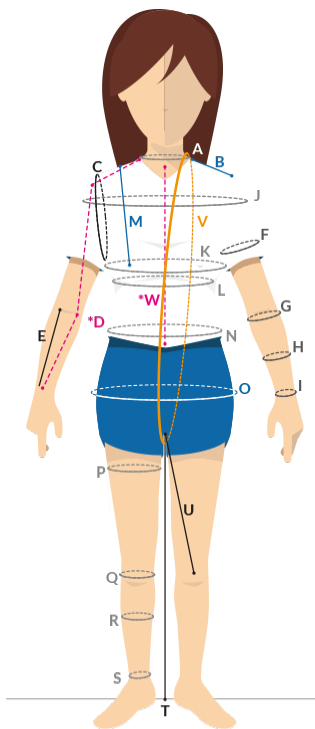
Prénom :

Téléphone :

E-mail:

Adresse :

Taille :		Poids :	Date :	Lieu :	Revendeur :
1	cm	Tour de cou	Sans serrer		
2	cm	Tour de cou / Jugulaire	A prendre à la base du cou, dans le creux		
3	cm	Tour d'épaule	Lever un peu le bras, sans serrer		
4	cm	Epaule	De la base du cou à la verticale du pli de l'aisselle		
5	cm	Longueur de bras	Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au poignet en passant par l'épaule et sur le coude		
6	cm	Longueur cou/ coude	Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au coude		
7	cm	Longueur avant bras	Du centre du coude au poignet		
8	cm	Tour de bras	Au plus fort du biceps		
9	cm	Tour de coude	Coude légèrement plié		
10	cm	Tour avant bras	Au plus fort de l'avant bras		
11	cm	Tour du poignet	Sans montre, ni bracelet		
12	cm	Tour de main	Pouce rentré, tour au niveau de la première articulation du pouce		
13	cm	Tour total	Au plus large des épaules		
14	cm	Tour de poitrine	Au plus fort de la poitrine		
15	cm	Tour sur poitrine	Sous les aisselles, au dessus de la poitrine		
16	cm	Tour sous poitrine	Sous la poitrine, au niveau de l'armature du soutien-gorge		
17	cm	Hauteur du sein	Du milieu de l'épaule au centre du sein		
18	cm	Tour de taille	Sous les côtes flottantes, au plus fin		
19	cm	Tour nombril	Tour à prendre au niveau du nombril, ventre relâché		
20	cm	Tour de ceinture	Là où vous portez vos pantalons, mesure à prendre sans pantalon		
21	cm	Tour de bassin	Au plus fort du fessier		
22	cm	Tour de cuisse	Au plus fort de la cuisse		
23	cm	Tour bas de cuisse	Mesure à prendre sur le muscle au dessus du genou		
24	cm	Tour de genoux	Au milieu de la rotule		
25	cm	Tour de mollet	Au plus fort du mollet		
26	cm	Tour de cheville	Sans bracelet		
27	cm	Tour de talon	Poser la pointe du pied au sol, lever le talon		
28	cm	Hauteur jambe	De l'entre jambe au sol		
29	cm	Longueur cuisse	De l'entre jambe au centre de la rotule		
30	cm	Longueur à la malleole	De l'entre jambe à la malleole		
31	cm	Genoux / Pointe de pieds	(Exclu VR) Assis, du centre de la rotule à la pointe du pied, avec chaussures		
32	cm	Genoux / Sol	(Exclu VR) Assis, de la pliure derrière le genou, jusqu'au sol, avec chaussures		
33	cm	Tour de buste	Poser le mètre sur la poitrine, passer par le dos en le posant sur le milieu de l'épaule, entre les jambes, pour revenir au point de départ - *		
34	cm	Ceinture / Entre-jambe / Ceinture	De la boucle de ceinture, à la ceinture dans le dos		
35	cm	Taille / Entre-jambe / Taille	De face, de la taille en passant par entre-jambe, et revenir dans le dos à la même hauteur de la taille		
36	cm	Hauteur de dos à la taille	De la base du cou au même niveau que la taille		
37	cm	Hauteur de dos ceinture	De la base du cou à la ceinture		
38	cm	Carrure de dos	Largeur au niveau du pli des aisselles		
39	cm	Carrure de face	Largeur au niveau du pli du coude		
40	cm	Tour de chaussure	(Exclu VR) Avec les chaussures que vous portez pour sauter		



* Se mesure par l'arrière

* Se tenir normalement, ne pas se pencher en avant.

Aisances :				Commentaires :
Buste	Ajusté []	Normal []	Large []	
Bras	Ajusté []	Normal []	Large []	
Jambe	Ajusté []	Normal []	Large []	

