

PRENDRE SES MESURES

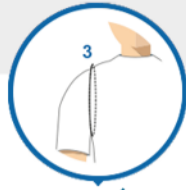
Prendre les mesures en sous-vêtement ou leggings et t-shirt moultant - Sans chaussures.



[1] TOUR DE COU :
Sans serrer



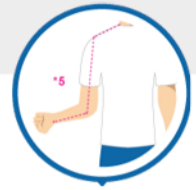
[2] TOUR DE COU JUGULAIRE :
A prendre a la base du cou, dans le creux



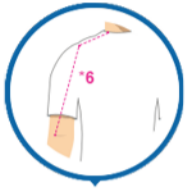
[3] TOUR D'ÉPAULE :
Lever un peu le bras, sans serrer



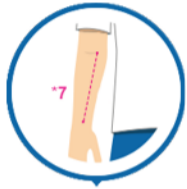
[4] ÉPAULE :
De la base du cou a la verticale du pli de l'aisselle



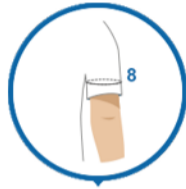
[5] LONGUEUR DE BRAS
Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au poignet en passant par l'épaule et sur le coude



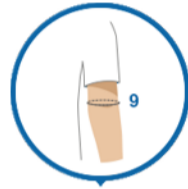
[6] LONGUEUR COU/COUDE
Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au coude



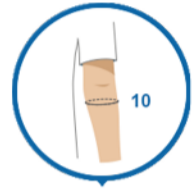
[7] LONGUEUR AVANT BRAS
Du centre du coude au poignet



[8] TOUR DE BRAS
Au plus fort du biceps



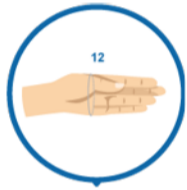
[9] TOUR DE COUDE
Coude légèrement plié



[10] TOUR D'AVANT BRAS
Au plus fort de l'avant bras



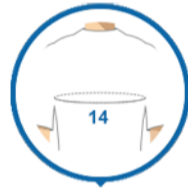
[11] TOUR DE POIGNET
Sans montre, ni bracelet



[12] TOUR DE MAIN
Pouce rentré, tour au niveau de la première articulation du pouce



[13] TOUR TOTAL
Au plus large des épaules



[14] TOUR DE POITRINE
Au plus fort de la poitrine



[15] TOUR SUR POITRINE
Sous les aisselles, au dessus de la poitrine



[16] TOUR SOUS POITRINE
Sous la poitrine, au niveau de l'armature du soutien-gorge



[17] HAUTEUR DU SEIN
Du milieu de l'épaule au centre du sein



[18] TOUR DE TAILLE
Sous les cotes flottantes au plus fin



[19] TOUR NOMBRIL
Tour a prendre au niveau du nombril, ventre relâché



[20] TOUR DE CEINTURE
Là où vous portez vos pantalons, mesure a prendre sans pantalon



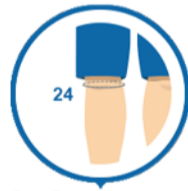
[21] TOUR DE BASSIN
Au plus fort du fessier



[22] TOUR DE CUISSE
Au plus fort de la cuisse



[23] TOUR BAS DE CUISSE
Mesure a prendre sur le muscle au dessus du genoux



[24] TOUR DE GENOUX
Au milieu de la rotule



[25] TOUR DE MOLLET
Au plus fort du mollet



[26] TOUR DE CHEVILLE
Sans bracelet



[27] TOUR DE TALON
Poser la pointe de pied au sol, lever le talon



[28] HAUTEUR DE JAMBE
De l'entre jambe au sol (pour les garçons sous les parties)



[29] LONGUEUR DE CUISSE
De l'entre jambe au centre de la rotule (pour les garçons sous les parties)



[30] LONGUEUR À LA MALLÉOLE
De l'entre jambe à la malléole, (pour les garçons sous les parties)



[31] GENOUX / POINTE DE PIEDS
(Seulement pour les combinaisons de VR)
Assis, du centre de la rotule a la point du pieds (avec chaussures)



[32] GENOUX / SOL
(Seulement pour les combinaisons de VR)
Assis, a la pliure derrière le genoux jusqu'au sol



[33] 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 vers le point de départ (Pour les garçons, le mètre passe sous les parties) - (Pour les filles, le mètre passe sur la poitrine) - Se tenir normalement, ne pas se pencher en avant.



[34] CEINTURE / ENTRE-JAMBE / CEINTURE
De la boucle de ceinture, à la ceinture dans le dos (Mesure sans pantalon mais a l'endroit ou vous portez vos pantalons) - (Pour les garçons, le mètre passe sous les parties)



[35] TAILLE / ENTRE-JAMBE / TAILLE
De face, de la taille en passant par l'entre-jambe, et revenir dans le dos à la même hauteur que la taille. (Pour les garçons, le mètre passe sous les parties)



[36] HAUTEUR DE DOS A LA TAILLE
De la base du cou au même niveau que la taille



[37] HAUTEUR DE DOS CEINTURE
De la base du cou a la ceinture (Endroit ou vous portez vos pantalons)



[38] CARRURE DE DOS
Largeur au niveau du pli des aisselles



[39] CARRURE DE FACE
Largeur au niveau du pli des aisselles



[40] TOUR DE CHAUSSURE
(Seulement pour les combinaisons de VR)
Avec les chaussures que vous portez pour sauter