

# PRENDRE SES MESURES

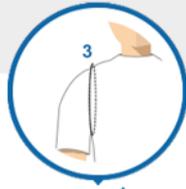
Prendre les mesures en sous-vêtement ou leggings et t-shirt moulant - Sans chaussures.



**[1] TOUR DE COU :**  
Sans serrer



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



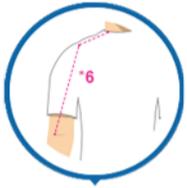
**[3] TOUR D'ÉPAULE :**  
Lever un peu le bras, sans serrer



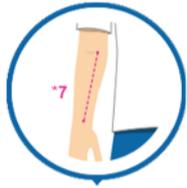
**[4] ÉPAULE :**  
De la base du cou a la verticale du pli de l'aisselle



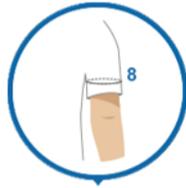
**[5] LONGUEUR DE BRAS**  
Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au poignet en passant par l'épaule et sur le coude



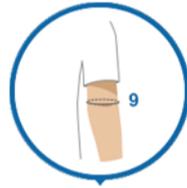
**[6] LONGUEUR COU/COUDE**  
Bras vers l'avant, coude plié, de la base du cou au coude



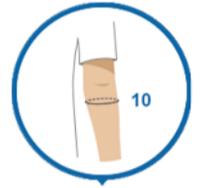
**[7] LONGUEUR AVANT BRAS**  
Du centre du coude au poignet



**[8] TOUR DE BRAS**  
Au plus fort du biceps



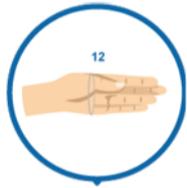
**[9] TOUR DE COUDE**  
Coude légèrement plié



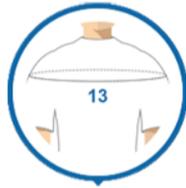
**[10] TOUR D'AVANT BRAS**  
Au plus fort de l'avant bras



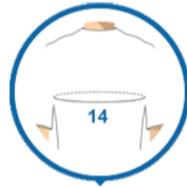
**[11] TOUR DE POIGNET**  
Sans montre, ni bracelet



**[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