

# conseils et méthode de prise de mesures

## Les mesures essentielles

le tour de taille  
le tour de bassin  
le tour de buste  
la longueur des bras  
la longueur des jambes.

## Quelques complémentaires

tour de bras, tour de cuisse,  
hauteur de buste.

## Matériel

Feuille (ou fiche de mesures imprimée), crayon, mètre  
ruban (ou corde non extensible + règle) de 1,5 ou 2m.

Si vous êtes seule, idéalement, placez-vous devant un miroir dans des vêtements près du corps, et tenez-vous droit·e mais détendu·e (ne rentrez pas votre ventre par exemple). Placer aussi un ruban autour de votre taille pour vous en servir comme repère.

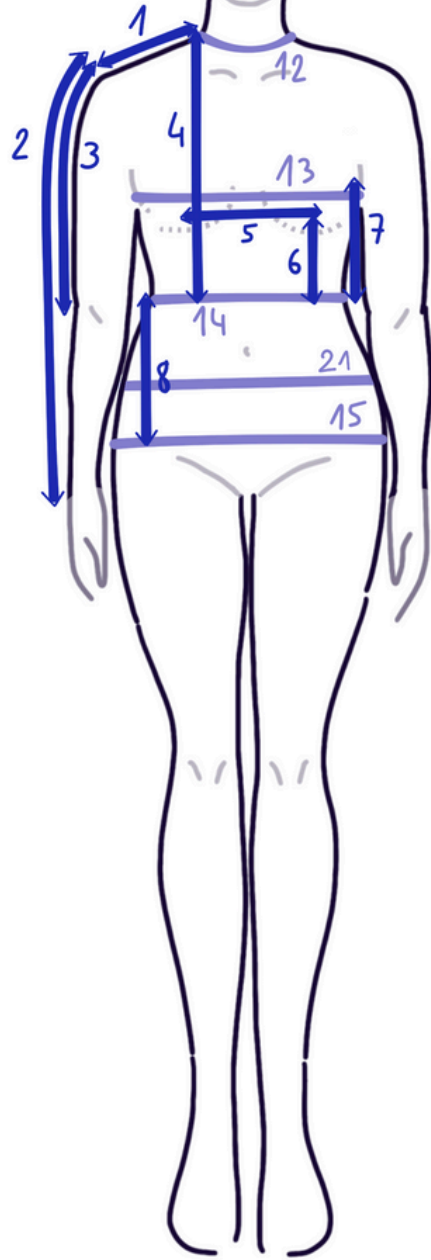
Le mètre ruban (ou la corde) doit se positionner parallèlement ou perpendiculairement au sol, ne pas vous serrer ni être trop lâche. Soyez autant précis·e que possible !

Une fois vos mesures prises, elles pourront vous servir à de nombreuses reprises !

1	Longueur d'épaule	De l'encolure à l'acromion	12	Tour d'encolure	Passé à la base du cou et sur le creux clavicules
2	Longueur du bras	De l'acromion au poignet bras légèrement fléchi	13	Tour de poitrine	Passé par la partie la plus volumineuse du torse
3	Longueur épaule-coude	De l'acromion au coude	14	Tour de taille	Passé par le creux de la taille
4	Longueur taille devant	De l'encolure (sur la ligne d'épaule) à la taille	15	Tour de bassin	Passé par la partie la plus volumineuse des fessiers (on doit pouvoir faire glisser le mètre/ruban comme on enfile un pantalon)
5	Espacement des tétons	D'un téton à l'autre	16	Tour de bras	Passé sur la partie la plus volumineuse du bras
6	Hauteur des tétons	De l'encolure (sur la ligne d'épaule) au téton	17	Tour de poignet	Positionné juste avant la main
7	Hauteur d'emmanchure	De sous l'aisselle à la taille	18	Tour de cuisse	Sur la partie la plus volumineuse de la cuisse
8	Hauteur du bassin	De la taille au bassin	19	Tour de mollet	Sur la partie la plus volumineuse du mollet
9	Longueur taille-dos	De l'encolure (sur la ligne d'épaule) à la taille	20	Tour de cheville	Juste avant le pied, au dessus de la malléole
10	Longueur taille genou	De la taille au genou, position debout	21	Tour de petites hanches	Passé juste au dessus des os des hanches, sous le nombril
11	Longueur taille sol	De la taille au sol			

# Schéma pour la prise de mesures

hauteurs  
longueurs



tours

