

A	Tour de tête : Faites le tour de votre tête au niveau du front	
B	Tour de cou : Faites le tour de votre cou en plein milieu (au niveau de la glotte)	
C	Tour d'épaule : Faites le tour de votre épaule en passant sous l'aisselle	
D	Tour de biceps : Faites le tour de votre biceps sans serrer	
E	Tour d'avant-bras : Faites le tour de votre avant-bras au plus fort	
F	Tour de poignet : Faites le tour du poignet au plus fin (avant l'os du poignet)	
G	Longueur de bras dessous : Mesurez en partant sous l'aisselle jusqu'au poignet	
H	Tour de poitrine : Faites le tour de votre poitrine en passant sous les bras au niveau des seins	
I	Tour de taille : Prenez votre tour de taille au plus fin ou au niveau du nombril le cas échéant	
J	Tour de hanche : Faites le tour de vos hanches au niveau du bombé des fesses	
K	Longueur de buste : Mesurer de l'épaule à l'entrejambe	
L	Tour de cuisse : Faites le tour de votre cuisse au plus fort	
M	Tour de genou : Faites le tour de votre genou juste au-dessus de la rotule	
N	Tour de mollet : Faites le tour de votre mollet au plus fort	
O	Longueur bas de jambe : Mesure du mollet au sol	
P	Tour de cheville : Faites le tour de votre cheville au plus fin	
Q	Longueur du pied : Prenez la mesure du talon au bout du gros orteil	
R	Hauteur de la tête à l'épaule	
S	Hauteur de l'épaule à l'entrejambe	
T	Hauteur de l'entrejambe au sol	
U	Mesure arc de bras : Mettez les bras en arc devant vous et prenez la mesure du poignet gauche au poignet droit en passant par le dos	
1	Longueur épaule poignet : Partez de l'angle de l'épaule et descendez en longeant le bras et arrêtez-vous juste avant l'os du poignet	
2	Longueur cou à épaule : Placez le mètre sur le côté au bas du cou longer l'épaule jusqu'à l'angle du bras	
3	Longueur de Jambe : Prenez la mesure à l'intérieur de la jambe en laissant 2cm (environ 2 doigts pour que la combinaison ne colle pas à l'entrejambe) et descendez droit en vous arrêtant avant la malléole	
V	Longueur de dos : Placez le mètre au bas de votre cou dans le dos et descendez jusqu'au bombé des fesses	

PRISE DE MESURE ETANCHE NEOLINE

- Munissez-vous d'un mètre ruban
- Prendre la mesure juste, ne pas serrer
- De préférence être 2 pour la prise

NOM :

PRENOM :

MAIL :

TEL :

POIDS :

TAILLE :

POINTURE :

