

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

