



## COMMENT BIEN CHOISIR SA TAILLE ?

**Important** : Avant de passer commande, veuillez à déterminer précisément la taille à commander à l'aide des tableaux ci-dessous. Si vous en avez la possibilité, faites-vous aider par une personne pour qu'elle prenne vos mesures.

Les mensurations se prennent à même le corps à l'aide d'un mètre ruban. Si vous ne possédez pas cet accessoire, prenez les mesures avec une ficelle et reportez la longueur de la ficelle sur une règle graduée pour connaître vos mesures.

### Pour les maillots

**1- Tour de poitrine** : Placez le mètre ruban à l'endroit le plus fort de votre poitrine, sous les aisselles. Assurez-vous qu'il soit parallèle au sol et positionné sur vos omoplates dans le dos. Mesurez après avoir expiré normalement.

**2- Tour de taille** : Placez le mètre ruban à l'endroit le plus fin de votre taille, généralement juste au-dessus ou au-dessous de votre nombril. Mesurez après avoir expiré normalement.

### Pour les cuissards

**3- Tour de hanche** : Placez le mètre ruban à l'endroit le plus fort de votre bassin (généralement à la hauteur des fesses). Assurez-vous que le mètre ruban soit positionné horizontalement.

**4- Tour de cuisse** : Placez le mètre ruban en haut de votre cuisse à l'endroit le plus fort. Bien placer le mètre ruban horizontalement.

**5- Entrejambe** : Tenez-vous bien droit. Placez le mètre ruban en haut et à l'intérieur de votre cuisse. Faites le descendre le long de votre jambe jusqu'au sol. Mesurez.

## HOMMES

	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>L</b>	<b>XL</b>	<b>XXL</b>	<b>XXXL</b>
<b>Tour de poitrine</b>	85-90	90-95	95-100	100-105	106-110	110-115
<b>Tour de taille</b>	79-82	83-86	87-90	91-94	95-98	99-102
<b>Tour de hanche</b>	90-94	94-99	99-104	104-109	109-115	
<b>Tour de cuisse</b>	48-50	51-53	54-56	57-59	60-62	
<b>Entrejambe</b>	77-79	80-82	83-85	86-88	89-91	

*En cm.*