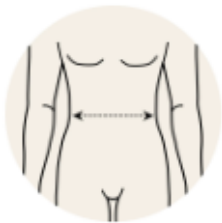


Matériel recommandé

- Mètre ruban souple (type couture) : précis et facile à utiliser.
- Alternative : une ficelle ou une bande de papier, à reporter ensuite sur une règle ou un mètre rigide.

1

Tour de taille : mesurez à l'endroit le plus creux entre les côtes et le haut des hanches. Tenez le mètre ruban dans chaque main, faites-le glisser doucement de droite à gauche : il se placera automatiquement à la bonne hauteur. Gardez-le bien plaqué contre le corps, sans le serrer.



TAILLE Segura	S	M	L	XL	XXL	XXXL	4XL
TAILLE FR	38 CM	40 CM	42/44 CM	46/48 CM	50/52 CM	54/56 CM	58 CM
TAILLE GB/ALL	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
TAILLE ITA	48	50	52	54	56	58	60
TOUR DE TAILLE	78-80 CM	81-84 CM	85-92 CM	93-100 CM	101-108 CM	109-116 CM	117-124 CM
TAILLE US	28	30	34	38	42	46	48
LONGEUR US	32	32	32	32	32	32	32