

## INSTRUCTIONS TECHNIQUES POUR LA PRISE DE MESURES

Les mesures doivent être prises par un adulte. Les personnes qui font prendre leurs mesures doivent retirer de leurs poches les objets encombrants tel qu'un portefeuille/téléphone cellulaire. Elles ne doivent PAS se tenir au « GARDE-À-VOUS ». Toutes les mesures doivent être prises de près, sans être **trop serrées**.

**Important :** les mesures de grandeur, poitrine et tour de taille doivent être prises en **pouces** et les mesures de pied (longueur et largeur) doivent être prises en **millimètres**.

### GRANDEUR :

1. Enlevez vos chaussures.
2. Tenez-vous debout avec les talons collés ensemble, le dos contre un mur. Assurez-vous que votre tête touche bien au mur.
3. Prenez un outil plat et rigide (ex: une règle de bois) et placez-le à plat sur la tête et contre le mur. Assurez-vous que l'outil ait un angle de 90° avec le mur et faites une marque sur le mur avec un crayon.
4. Mesurez en ligne droite du plancher à la marque sur le mur (Figure 11).

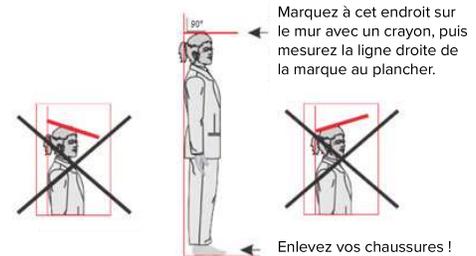


FIGURE 11

### TOUR DE POITRINE :

Levez les bras, placez le ruban autour de la poitrine à l'endroit le plus large, le ruban parallèle au sol. Baissez les bras et prenez la mesure (Figures 1A et 1B).

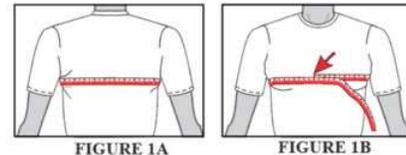


FIGURE 1A

FIGURE 1B

### TOUR DE TAILLE :

1. Cette mensuration est prise directement sur la peau, mais vous devez porter un pantalon afin de déterminer où vous portez votre ceinture (**Ne pas utiliser un pantalon taille basse**).
2. Entourez le ruban à mesurer autour de votre taille à la hauteur de la ceinture. Insérez-le entre le pantalon et la peau (Figures 2B et 2C). Le ruban à mesurer ne devrait pas serrer le corps.
3. La mensuration correcte est le chiffre qui est aligné avec le bout du ruban.



FIGURE 2B

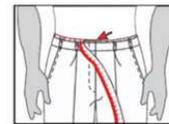


FIGURE 2C

### MESURE DU PIED :

Prenez une feuille de papier vierge et une règle. En vous tenant debout et en portant des chaussettes normales, posez un pied à plat sur la feuille.

1. Longueur du pied : À l'aide de la règle, tracez une ligne au niveau du talon et une autre au niveau de l'orteil le plus long. Mesurez la distance exacte entre les deux lignes en millimètres.
2. Largeur du pied : Avec la règle, marquez le point le plus large du pied des deux côtés. Mesurez la distance exacte entre les deux lignes en millimètres.
3. Répétez l'opération avec l'autre pied, car il est fréquent que les deux pieds ne soient pas exactement de même longueur.
4. Conservez la mesure du pied la plus grande des deux longueurs de pieds mesurées et la plus large des deux largeurs mesurées.

