

# BIEN PRENDRE VOS MESURES

Vos tours de poitrine, cou, taille et hanches déterminent votre taille de vêtement. C'est pourquoi la prise de mesures reste une étape clé avant de commander. **Alors ne la négligez pas car il n'y aura ni reprise, ni échange.**

## 1. TOUR DE COU

- Faites passer le mètre ruban autour de votre cou, juste au-dessus de la pomme d'Adam, en respirant normalement.
- Intercalez votre index entre votre cou et le mètre ruban pour avoir un peu d'aisance et bien respirer.

## 2. TOUR DE POITRINE

- Tenez-vous bien droit, faites passer le mètre ruban autour de votre poitrine, pour les hommes à l'endroit le plus fort, sous les aisselles et sur les omoplates, et pour les femmes, à l'endroit le plus fort des seins.
- La mesure se fait bien à l'horizontal, surtout au niveau de votre dos. Intercalez votre index entre votre poitrine et le mètre ruban pour avoir un peu d'aisance.

## 3. TOUR DE TAILLE / TOUR DE CEINTURE

- Faites passer le mètre ruban à l'endroit le plus creux de votre abdomen, au niveau du nombril, sans rentrer le ventre.
- Il doit reposer bien à plat sur votre taille et être bien à l'horizontal dans votre dos.

## 4. TOUR DE BASSIN / TOUR DE HANCHE

- Faites passer le mètre ruban à l'endroit le plus fort de votre bassin, généralement à la hauteur des fesses.
- Il doit reposer bien à plat sur votre bassin et être bien à l'horizontal dans votre dos.

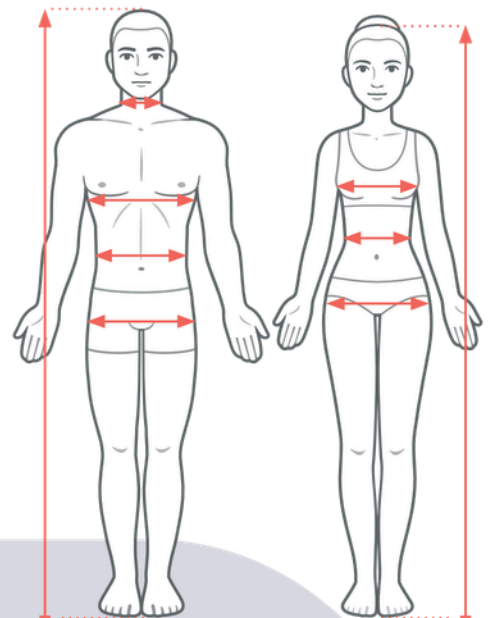
## 5. TAILLE DES GANTS

- Mesurez la circonférence de votre main au niveau de la paume et reportez la mesure dans le tableau au recto.

*Astuce !*



**Si vous ne disposez pas d'un mètre ruban de couture, vous pouvez prendre vos mesures avec une ficelle et reporter la longueur sur un mètre de chantier.**



**BIA**

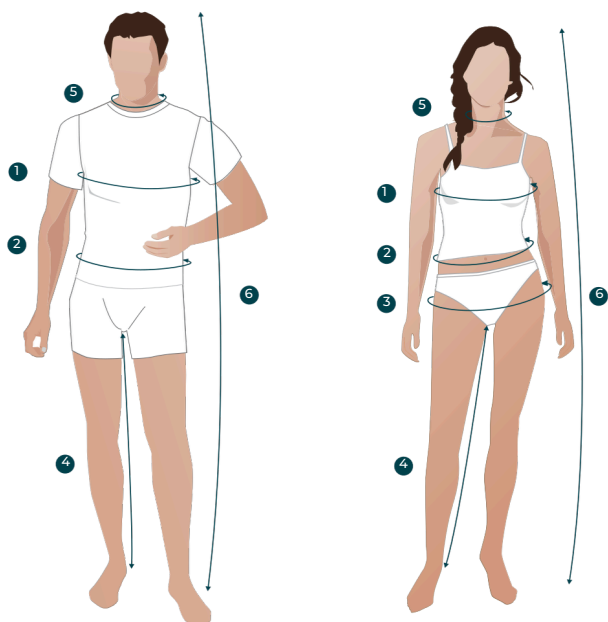
**FOURNITURES  
INDUSTRIELLES**

3 rue Louis Bréguet  
ZAC Marcel Doret - BP55  
62101 CALAIS Cedex - France  
Tel: 03 21 19 61 00  
info@bia-france.fr  
www.bia-france.fr

**MASTER  
PRO**



# QUELLE TAILLE CHOISIR ?



Pour commander vos vêtements, il est préférable d'utiliser les bonnes mesures.

Nos grilles de mesure ci-dessous devraient vous y aider.

Pour chaque type de vêtement, effectuez la mesure appropriée et reportez-vous ensuite au tableau qui vous permet de choisir la taille correspondante.

- 1** TOUR DE POITRINE  
Largeur de la poitrine, à l'endroit le plus large.
- 2** TOUR DE CEINTURE  
PRISE SOUS LE NOMBRIL.
- 3** TOUR DE BASSIN
- 4** ENTREJAMBE  
De l'entrejambe à la plante des pieds.
- 5** TOUR DE COU
- 6** STATURE

## HOMME

### PANTALON - COTTE - BERMUDA

STATURE : 152/200 ENTREJAMBE : 85/90CM OU ENTREJAMBE 80 CM + OURLET DE 5

|                          |         |         |         |         |         |         |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| TOUR DE CEINTURE (EN CM) | 68 à 72 | 73 à 76 | 77 à 80 | 81 à 84 | 85 à 88 | 89 à 92 | 93 à 96 | 97 à 100 | 101 à 104 | 105 à 108 | 109 à 112 | 113 à 116 | 117 à 120 | 121 à 124 | 125 à 128 | 129 à 132 | 133 à 136 | 137 à 140 |
| TAILLE À COMMANDER       | 36      | 38      | 40      | 42      | 44      | 46      | 48      | 50       | 52        | 54        | 56        | 58        | 60        | 62        | 64        | 66        | 68        | 70        |
| TAILLE DOUBLE            | 0 Xs    |         | 1 S     |         | 2 M     |         | 3 L     |          | 4 XL      |           | 5 XXL     |           | 6 3XL     |           | 7 4XL     |           | 8 5XL     |           |

### VESTE - BLOUSON - BLOUSE - PARKA - COMBINAISON - POLO - TEE-SHIRT - CHEMISE

STATURE : 152/200 ENTREJAMBE : 85/90 CM OU ENTREJAMBE 80 CM + OURLET DE 5 CM

|                          |         |         |         |         |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| TOUR DE POITRINE (EN CM) | 76 à 80 | 81 à 84 | 85 à 88 | 89 à 92 | 93 à 96 | 97 à 100 | 101 à 104 | 105 à 108 | 109 à 112 | 113 à 116 | 117 à 120 | 121 à 124 | 125 à 128 | 129 à 132 | 133 à 136 | 137 à 140 | 141 à 144 | 145 à 148 |
| TOUR DE COU (EN CM)      | 35 à 36 |         | 37 à 38 |         | 39 à 40 |          | 41 à 42   |           | 43 à 44   |           | 45 à 46   |           | 47 à 48   |           | 49 à 50   |           | 51 à 52   |           |
| TAILLE À COMMANDER       | 36      | 38      | 40      | 42      | 44      | 46       | 48        | 50        | 52        | 54        | 56        | 58        | 60        | 62        | 64        | 66        | 68        | 70        |
| TAILLE DOUBLE            | 0 Xs    |         | 1 S     |         | 2 M     |          | 3 L       |           | 4 XL      |           | 5 XXL     |           | 6 3XL     |           | 7 4XL     |           | 8 5XL     |           |

## FEMME

### PANTALON - JUPE

|                          |         |         |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| TOUR DE CEINTURE (EN CM) | 66 à 70 | 71 à 74 | 75 à 78 | 79 à 82  | 83 à 86   | 87 à 90   | 91 à 94   | 95 à 100  | 101 à 106 | 107 à 112 | 113 à 118 | 119 à 124 | 125 à 130 | 131 à 136 | 137 à 142 | 143 à 148 |
| TOUR DE BASSIN (EN CM)   | 85 à 88 | 89 à 92 | 93 à 96 | 97 à 100 | 101 à 104 | 105 à 108 | 109 à 112 | 113 à 118 | 119 à 124 | 125 à 130 | 131 à 136 | 137 à 142 | 143 à 148 | 149 à 154 |           |           |
| TAILLE À COMMANDER       | 34      | 36      | 38      | 40       | 42        | 44        | 46        | 48        | 50        | 52        | 54        | 56        | 58        | 60        |           |           |
| TAILLE DOUBLE            | 0 Xs    |         | 1 S     |          | 2 M       |           | 3 L       |           | 4 XL      |           | 5 XXL     |           | 6 3XL     |           |           |           |

### VESTE - CHEMISIER - BLOUSON - BLOUSE

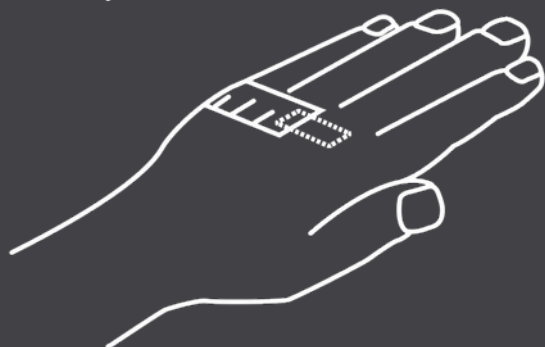
|                          |         |         |         |         |         |          |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| TOUR DE POITRINE (EN CM) | 78 à 82 | 83 à 86 | 87 à 90 | 91 à 94 | 95 à 98 | 99 à 102 | 103 à 106 | 107 à 112 | 113 à 118 | 119 à 124 | 125 à 130 | 131 à 136 | 137 à 142 | 143 à 148 |
| TAILLE À COMMANDER       | 34      | 36      | 38      | 40      | 42      | 44       | 46        | 48        | 50        | 52        | 54        | 56        | 58        | 60        |
| TAILLE DOUBLE            | 0 Xs    |         | 1 S     |         | 2 M     |          | 3 L       |           | 4 XL      |           | 5 XXL     |           | 6 3XL     |           |

# GUIDE DE CHOIX DES GANTS

## Bien connaître la taille de vos gants !



Tendez votre main.



Enroulez le mètre ruban autour de votre main au niveau de la jointure des doigts. Pour faciliter le positionnement du ruban, scotchez-le sur le dessus de votre main.



Repliez légèrement votre main sans serrer votre poing et prenez la mesure. Si vous êtes entre 2 tailles, prenez la plus grande disponible.

### TAILLES FEMMES

|              |      |                  |      |                  |      |
|--------------|------|------------------|------|------------------|------|
| En pouce     | 6    | 6 <sup>1/2</sup> | 7    | 7 <sup>1/2</sup> | 8    |
| En cm        | 15,2 | 16,5             | 17,8 | 19               | 20,3 |
| Taille sport | XS   | S                | M    | L                | XL   |

### TAILLES HOMMES

|              |                  |      |                  |      |                  |      |                   |      |      |
|--------------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|-------------------|------|------|
| En pouce     | 7 <sup>1/2</sup> | 8    | 8 <sup>1/2</sup> | 9    | 9 <sup>1/2</sup> | 10   | 10 <sup>1/2</sup> | 11   | 12   |
| En cm        | 19               | 20,3 | 21,6             | 22,9 | 24,1             | 25,4 | 26,7              | 28,0 | 30,5 |
| Taille sport | XS               | S    | M                | L    | XL               | XL   | XXL               | XXL  |      |

ComST\_fév. 2020



**BIA**

**FOURNITURES INDUSTRIELLES**

3 rue Louis Bréguet  
ZAC Marcel Doret - BP55  
62101 CALAIS Cedex - France  
Tel: 03 21 19 61 00  
info@bia-france.fr  
www.bia-france.fr



[commercial@bia-france.fr](mailto:commercial@bia-france.fr)

# BIA

**FOURNITURES  
INDUSTRIELLES**

*membre du réseau*

**SECUROM**  
VOS EXPERTS EPI

35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

46  
45  
44  
43  
42  
41  
40  
39  
38  
37  
36  
35

35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

# TROUVEZ LA BONNE POINTURE

**1. PLACEZ CETTE FEUILLE AVEC LE CÔTÉ INFÉRIEUR CONTRE LE MUR. POSITIONNEZ VOTRE TALON CONTRE LA FLÈCHE CONTRE LE MUR ET VOTRE PIED SELON LA FORME.**

**2. PLACEZ VOTRE PIED À PLAT ET MARQUEZ-EN L'EXTRÉMITÉ AVEC UN CRAYON.**

**L'ÉCHELLE EST-ELLE CORRECTE ?**

**VEILLEZ À CONFIGURER VOTRE IMPRIMANTE SUR LA DIMENSION D'IMPRESSION MAXIMALE.**

**IMPRIMEZ ET CONTRÔLEZ À L'AIDE D'UNE RÈGLE SI L'ÉCHELLE EST CORRECTE.**

0 1 2 3 4 5 CM

**FOURNITURES  
INDUSTRIELLES**

3 rue Louis Bréguet - BP955 - ZAC Marcel Doré  
62101 CALAIS Cedex - France  
Tel: 03 21 19 61 00 - Fax: 03 21 19 61 09  
info@bia-france.fr - www.bia-france.fr

**BIA**



**CETTE FACE CONTRE LE MUR**



**TALON**



# BIA

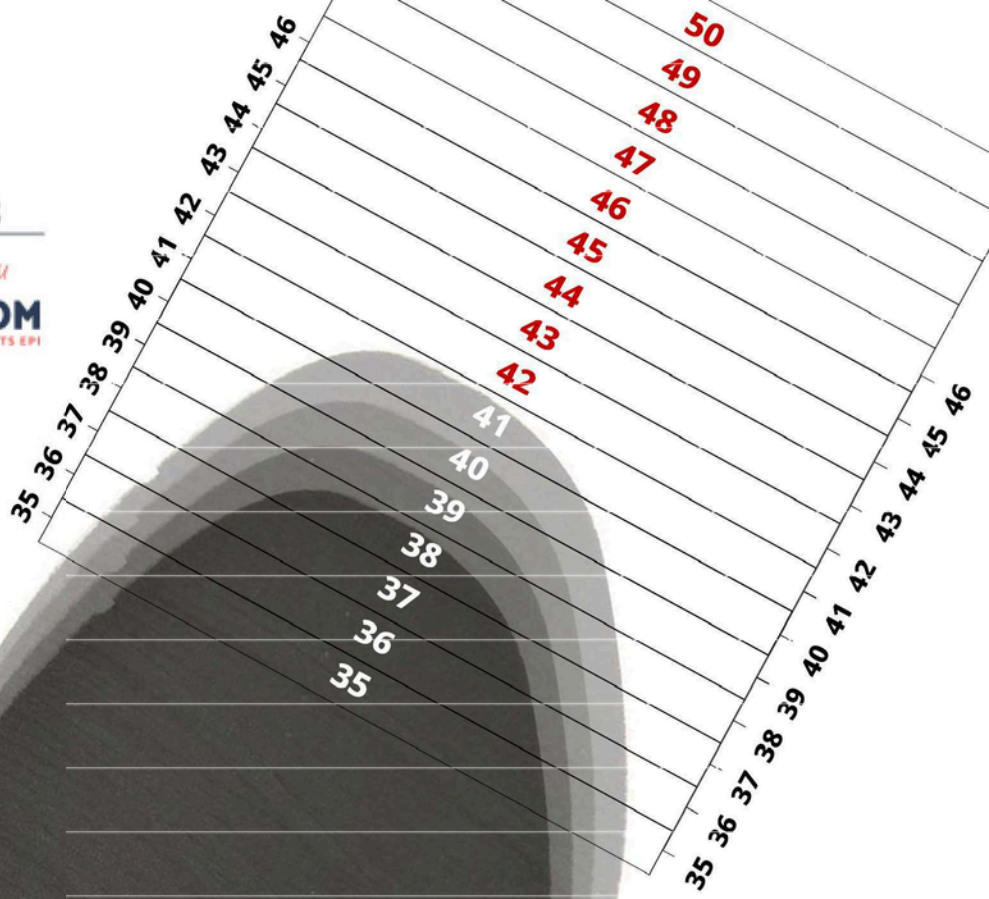
**FOURNITURES INDUSTRIELLES**

membre du réseau

**SECUROM**  
VOS EXPERTS EPI

# GRANDES TAILLES

# JUSQU'AU 50



# BIA

**FOURNITURES INDUSTRIELLES**

3 rue Louis Bréguet, Bels - ZAC Marcel Doret  
62101 CALAIS Cedex - France  
Tel: 03 21 19 61 00 - Fax: 03 21 19 61 09  
info@bia-france.fr - www.bia-france.fr

TALON

L'ÉCHELLE EST-ELLE CORRECTE ?  
VEILLEZ À CONFIGURER VOTRE IMPRIMANTE SUR  
LA DIMENSION D'IMPRESSION MAXIMALE.  
IMPRIMEZ ET CONTRÔLEZ À L'AIDE D'UNE RÈGLE SI  
L'ÉCHELLE EST CORRECTE.

COUPEZ  
CETTE PARTIE