

A- Faire le tour du cou au niveau de la pomme d'adam.



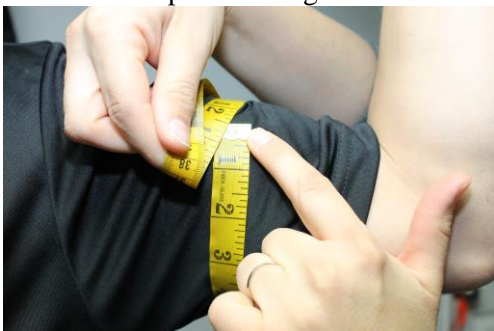
B- Partir le tape à l'os au milieu du cou et aller au centre de l'os du poignet. (avoir le bras parallèle au sol)



C- Partir de l'os au milieu du cou et avoir le bras plié à 90 degré et prendre la mesure au coude. (au bout de l'os)



D- Avoir le bras plié à 90 degré vers le haut



E- Mettre le tape dans le pli du coude et plier le bras au maximum pour prendre la circonférence du coude.



F- Au point le plus fort de l'avant bras.



G- Au poignet



H- Partir le tape au trapèze (coudre gilet) et aller au centre des pectoraux (point le plus fort)



I- Prendre la mesure de l'os de l'épaule à l'autre os de l'épaule, (en ligne droite au dos)



J- Prendre la mesure avec les bras le long du corps au point le plus fort de la poitrine.



K- Au niveau du nombril.



L- Au point le plus fort. (Jambes largeur des épaules)



M- Au point le plus fort.



N- Au point le plus fort.



O- Au dessus de l'os de la cheville.



P- Avoir le bout du tape à la couture du jean en dessous de la fourche et aller au milieu de la rotule du genou. (suivre la jambe et prendre la mesure avec soulier)



Q- Partir comme 'P' et aller au sol avec les souliers et avoir les jambes la largeur des épaules. (en ligne droite avec soulier)



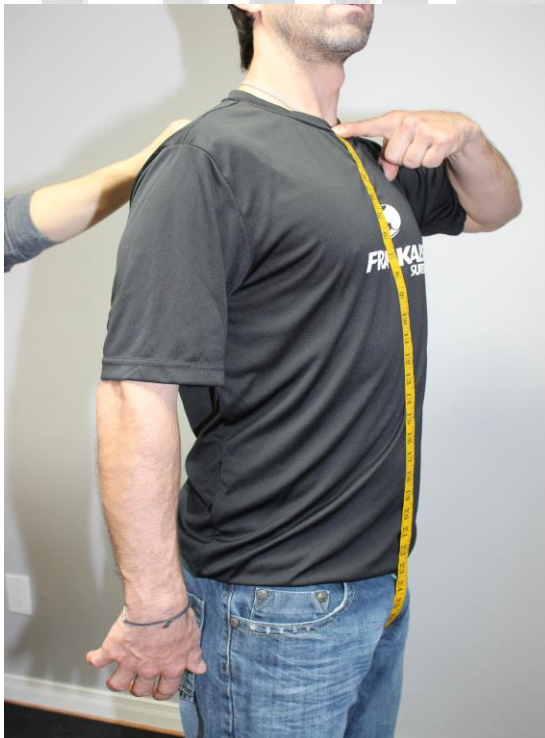
R- Partir le tape au bas du trou de la gorge et aller au nombril.



S- Partir le tape à l'entre jambe (couture de jeans) et aller au bas du trou de la gorge, (se tenir droit)



T- Partir le tape au trou de la gorge et faire le tour du tronc (entre les jambes) et aller au niveau du cou (vertèbre cervicale). Le tape ne doit pas avoir trop d'aisance et pas trop serrer.



U- Partir le tape à la vertèbre cervical, aller jusqu'au niveau de la corde (hauteur du nombril).



V- Pour pantalons: partir le tape à la hauteur du nombril et se rendre au dos jusqu'à ce que vous soyez vis-à-vis le nombril. Ne pas trop serrer au niveau de la fourche.

