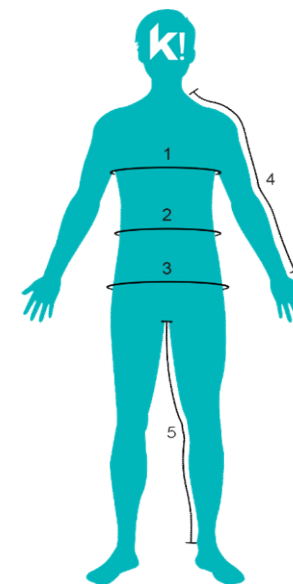


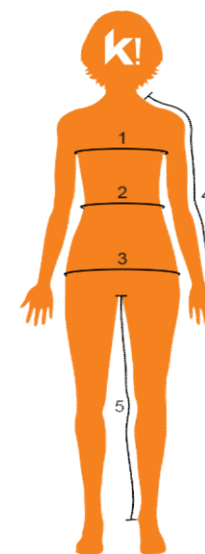
# NOGRAD

HOMME						
BAS (pantalons, shorts)	XS	S	M	L	XL	XXL
Mensurations FR	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>
1/2 Tour de taille (cm)	33	35	37	39	41	43
1/2 Tour de hanches (cm)	49	51	53	55	57	59
1/2 Tour de cuisse (cm)	30,5	32	33,5	35	36,5	38
Longueur entrejambe (cm)	30	31	32	33	34	35



Pour savoir comment prendre vos mesures, se référer au tableau en bas de page.\*

FEMME				
BAS (pantalons, shorts)	36	38	40	42
Tailles marque	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1/2 Tour de taille (cm)	33	35	37	39
1/2 Tour de hanches (cm)	42	44	46	48
1/2 Tour de cuisse (cm)	26	27	28	29
Longueur entrejambe (cm)	79,5	80,5	80,5	81,5



### **Comment se mesurer ? \***

- 1 - Tour de tête : Mesurer au-dessus de vos oreilles, et de vos sourcils. Du front à l'arrière de la tête.
- 2 - Tour de poitrine : Mesurer horizontalement à l'endroit le plus fort de la poitrine sous les aisselles et à hauteur des omoplates.
- 3 - Tour de taille : Mesurer au creux de la taille, là où elle est la plus fine.
- 4 - Tour de hanche : Mesurer l'endroit le plus large en dessous de la taille.
- 5 - Longueur de manche : Mesurer de l'encolure jusqu'au poignet en longeant l'épaule.
- 6 - Tour de main : Mesurer le tour de la main dont vous vous servez le plus, sans prendre le pouce, fermer la main et relever la mesure.
- 7 - Tour de cuisse : Position debout, mesurer à l'endroit le plus fort, en haut de la cuisse.
- 8 - Tour de mollet : Position debout, mesurer la partie la plus forte du muscle.
- 9 - Tour de cheville : Position debout, mesurer au plus petit.
- 10 - Longueur entrejambe : Mesurer du haut de la jambe intérieur à la malléole interne.
- 11 - Stature : Sans chaussure, votre taille de la tête au pied.
- 12 - Tour de cou : Mesurer la circonférence horizontale du cou juste au dessus de la pomme d'Adam.