

Établissement scolaire..... Section/classe.....

Téléphone élève..... Nom.....

Téléphone parents..... Prénom.....

Adresse mail.....

Écrivez en lettres majuscules

IMPORTANT

Poids.....

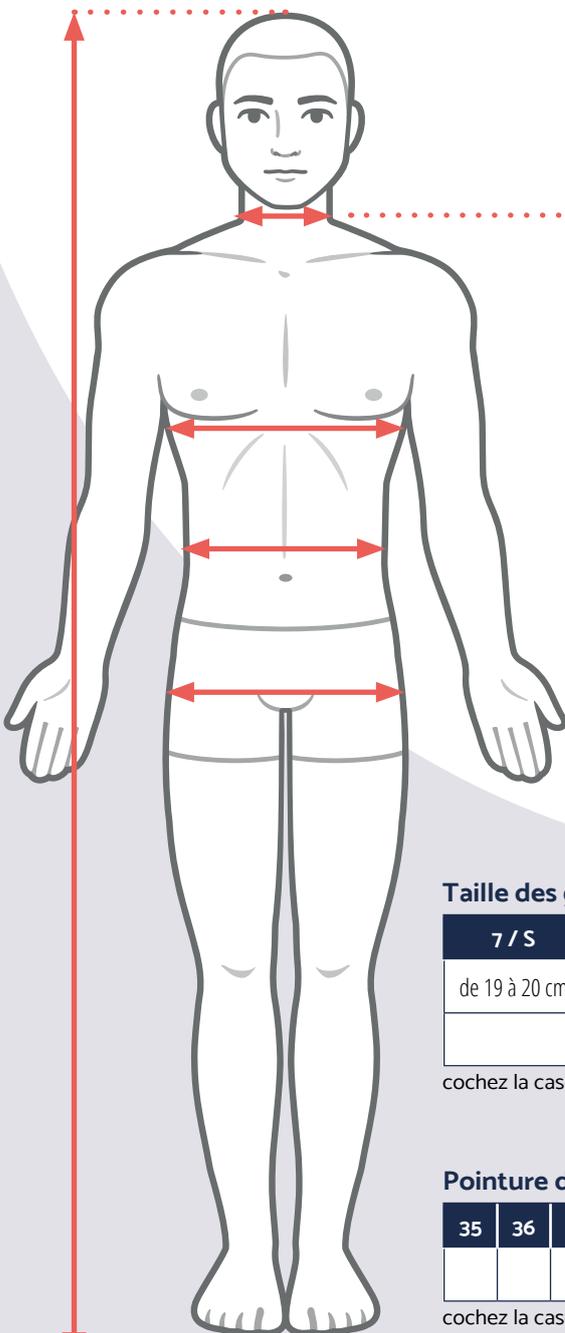
Informations indicatives

Taille de vêtement dans le commerce..... et pointure chaussures dans le commerce.....

Merci de remplir l'ensemble de ces mesures avec précision en utilisant un mètre ruban de couture.

Hauteur cm

Hauteur cm



Tour de cou (1) cm

pour les garçons - de 36 à 56 cm

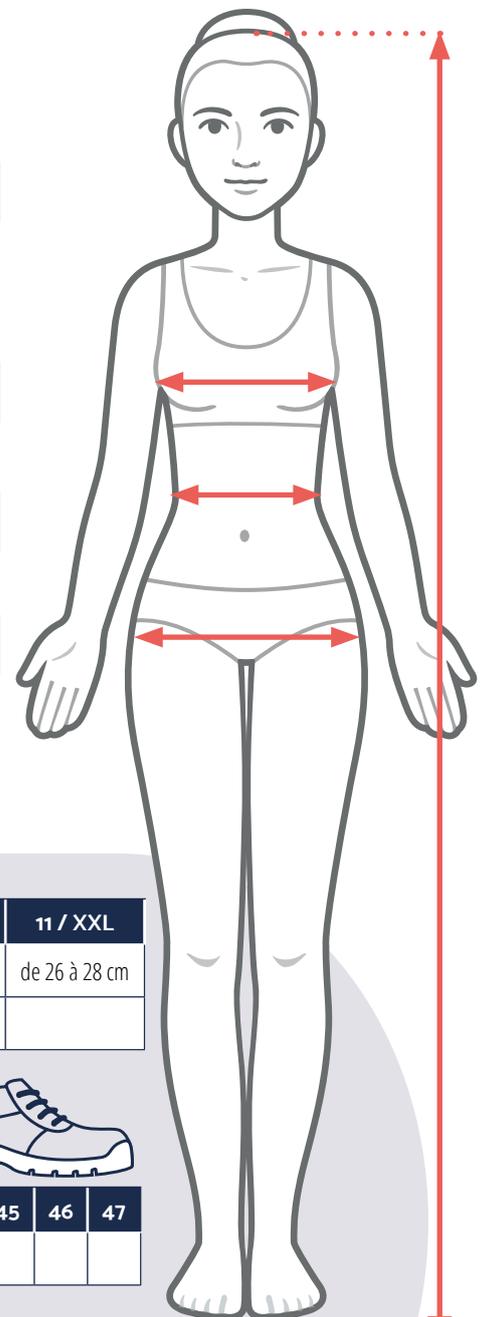
Tour de poitrine (2) cm

au plus large

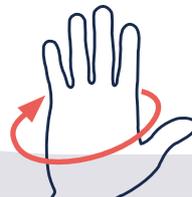
Tour de taille (3) cm

Tour de hanches (4) cm

au plus large



Taille des gants (5)



7 / S	8 / M	9 / L	10 / XL	11 / XXL
de 19 à 20 cm	de 20 à 22 cm	de 22 à 24 cm	de 24 à 26 cm	de 26 à 28 cm
<input type="checkbox"/>				

cochez la case correspondante

Pointure des chaussures de sécurité



35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
<input type="checkbox"/>												

cochez la case correspondante

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.

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

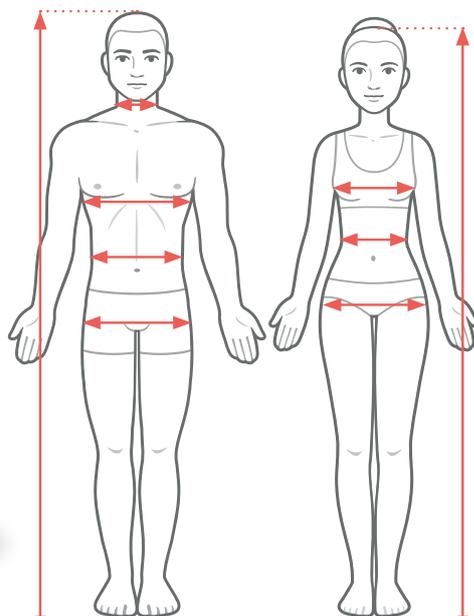
- Faites passer le mètre ruban à l'endroit le plus fort de votre bassin, généralement à la hauteur des fesses.
- Il doit reposer bien à plat sur votre bassin et être bien à l'horizontal dans votre dos.

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.



SOME C

membre du réseau

SECUROM
VOS EXPERTS EPI

Zone industrielle
31, avenue Fontcouverte - B.P. 777 - 84036 Avignon cedex 3
Tél. 04 90 88 12 00 • Fax 04 90 88 44 84
epi@somec.fr • www.somec.fr

RCS AVIGNON 305531956