

Fiche de Mesures Homme

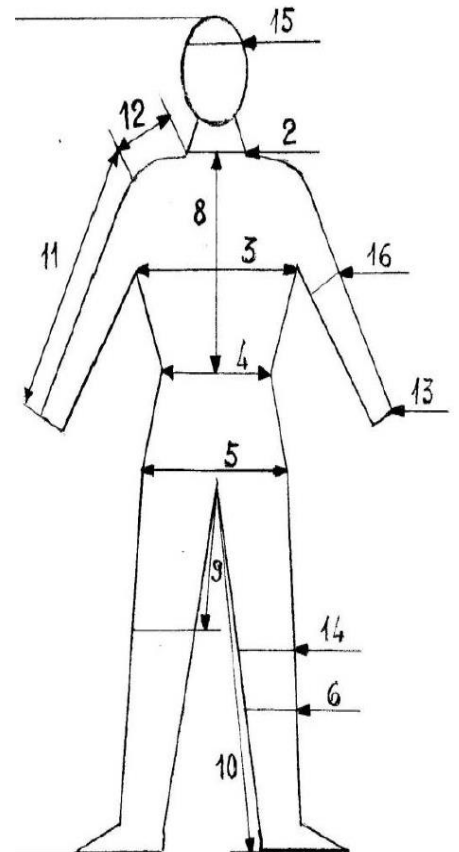
Nom

Prénom

Téléphone

Pour commencer placez un ruban autour de votre taille : c'est l'endroit le plus creux sur les côtés : flèche 4 sur le schéma. Servez-vous du ruban comme point de repère pour prendre les mesures.

1 : Stature		Combien mesurez-vous en hauteur
15 : Tour de tête		
2 : Tour de cou		
3 : Tour de poitrine		L'endroit le plus bombé du thorax
4 : Tour de taille		L'endroit le plus creux sur les côtés et à peu près à la hauteur du nombril.
5 : Tour de bassin		Au plus bombé du bassin
- : Carrure dos		Elle se prend dans le dos, d'un point d'attache de bras à l'autre (aisselle)
8 : Longueur dos		Distance dans le dos depuis le cou jusqu'au ruban placé à la taille
6 : Tour de mollet		à l'endroit le plus bombé du mollet
14 : Tour de dessous de genoux		Placer le centimètre juste sur la pliure du genou.
12 : Epaule		Distance depuis la base du cou jusqu'à l'os de l'épaule
11 : Longueur bras		Distance depuis l'os de l'épaule jusqu'au poignet
16 : Tour de bras		Prendre la mesure à l'endroit le plus bombé du biceps



Si vous pratiquez un ou plusieurs sports, veuillez indiquer ici la nature du sport : (inclus le sport en salle)

Votre conformation : Athlétique Trapu Forte Normal

Cochez les cases qui vous correspondent (pour normal ne rien cocher) :

<input type="checkbox"/> Vous avez un long cou	<input type="checkbox"/> Vous avez un cou plutôt court
<input type="checkbox"/> Vous avez des grosses mains	
<input type="checkbox"/> Vos épaules sont plutôt en avant et votre dos est voûté	
<input type="checkbox"/> Vous avez de longues jambes par rapport au tronc	<input type="checkbox"/> Vos jambes sont courtes
<input type="checkbox"/> Vous avez un peu d'embonpoint	<input type="checkbox"/> Vous avez un bel embonpoint