



- 1 - Mesurez la circonférence de la main **A**, au niveau des articulations métacarpo-phalangiennes sans le Pouce.
- 2 - Mesurez la circonférence du poignet **C**
- 3 - Mesurez la circonférence de l'avant-bras à l'endroit le plus fort **D**
- 4 - Mesurer la circonférence de la racine du bras au niveau du plis de l'aisselle **G**
- 5 - A l'aide du tableau ci-dessous, faite correspondre vos mesures pour une lecture directe de la taille sur la même ligne.

	Tour de bras axillaire G en cm	Tour de l'avant bras D au point le plus fort en cm	Tour de poignet C en cm	Tour de main A en cm
T1	25 - 32	22 - 28	15 - 19	17 - 21
T2	29 - 36	24 - 30	16 - 20	17 - 21
T3	33 - 40	26 - 32	17 - 21	18 - 22
T4	37 - 44	28 - 34	17 - 21	18 - 22
T5	41 - 48	30 - 36	18 - 22	19 - 23
T6	45 - 52	31 - 37	19 - 23	20 - 24

- 6 - Mesurez la longueur du bras face externe depuis le point **C** jusqu'au point **G**.



- 7 - Faites correspondre la longueur **L** au tableau de longueur ci-dessous pour déterminer votre longueur

Normal ℓ = 40 - 45 cm | Long ℓ = 45 - 50 cm

- 8 - Reportez la taille, la longueur, le côté ainsi que la quantité et validez votre commande.