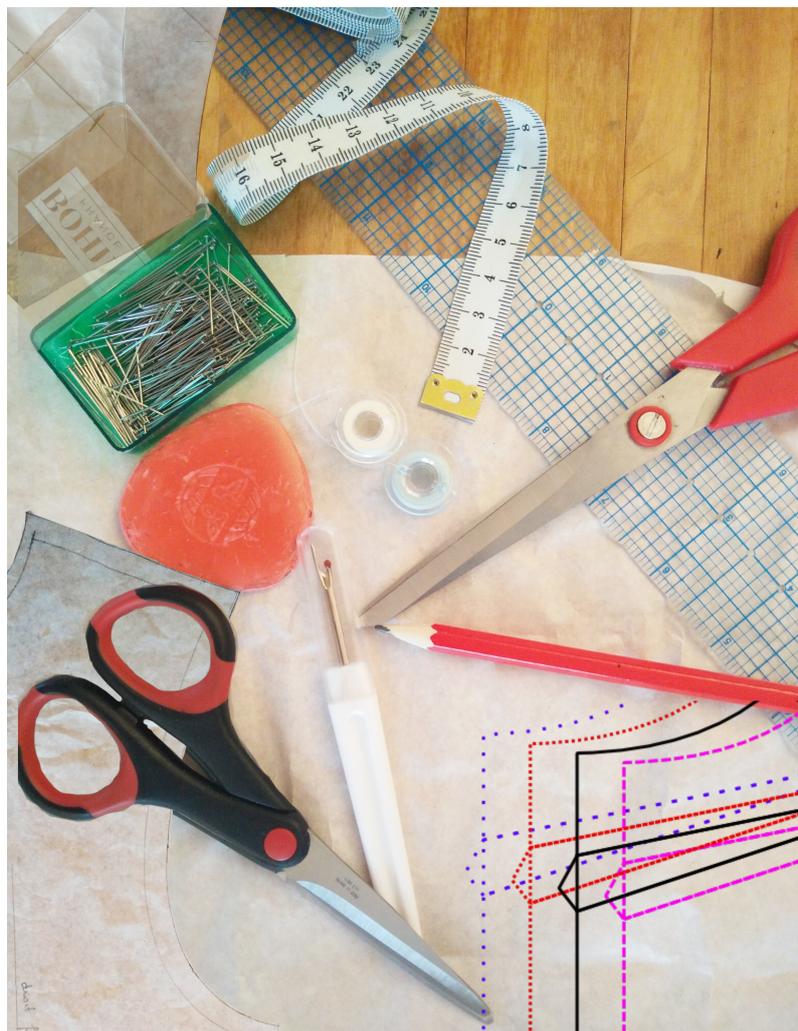


4 étapes indispensables à réaliser avant de couper  
votre tissu pour toutes vos créations de vêtements

Dupret Barbara



A lire-très important : Le simple fait de lire le présent guide vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous voulez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Barbara Dupret comme l'auteur de ce guide, et d'inclure un lien vers <https://lepatrondemesreves.com>.

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Liste du matériel nécessaire pour choisir la bonne taille</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Prendre ses mensurations</b>	<b>3</b>
3.1	Quelles mesures prendre? . . . . .	3
3.2	Comment prendre correctement ses mesures? . . . . .	4
<b>4</b>	<b>Regarder le tableau des tailles</b>	<b>5</b>
4.1	Comment choisir la bonne taille . . . . .	6
4.2	Dans le cas d'une robe sans manches . . . . .	7
4.3	Dans le cas d'un haut . . . . .	7
<b>5</b>	<b>Vérifier la taille sur le patron final</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Cas particulier : Je suis sur plusieurs tailles</b>	<b>9</b>
6.1	Choisir la taille de référence . . . . .	9
6.2	Tracer le « nouveau » patron . . . . .	9
<b>7</b>	<b>Conclusion</b>	<b>10</b>

# 1 Introduction

La couture est une activité passionnante, qui permet de se créer des accessoires et des vêtements uniques. C'est aussi un loisir qui demande un investissement de temps. La couture est bonne pour la santé et pour le moral. Cependant, cela peut être décourageant de coudre un vêtement qui est trop grand ou pire trop petit. Pour vous éviter ces tracas, j'ai pu au cours de mon expérience tester et trouver des astuces qui m'ont permis d'être sûre de pouvoir porter ma création après tout ce travail. Dans ce guide je vais vous partager les étapes que je suis à chaque fois que je commence un nouveau projet et je vous explique également comment bien prendre vos mensurations.

## 2 Liste du matériel nécessaire pour choisir la bonne taille

- Un mètre ruban
- Le patron du vêtement que vous souhaitez coudre
- Du papier à patron (pour recopier et décalquer votre patron)
- Un crayon gris (pour tracer le patron)
- Une paire de ciseaux à papier
- Une règle courbe (si vous souhaitez apporter des modifications au patron)

## 3 Prendre ses mensurations

### 3.1 Quelles mesures prendre ?

Pour prendre vos mensurations vous aurez besoin d'un mètre ruban. Il faudra également que vous soyez en sous-vêtements ou que vous portiez un vêtement très fin.

**Pour un haut** Si vous souhaitez coudre un haut, seules les mesures du haut du corps seront nécessaires. Pour le haut les mesures de références seront le tour de poitrine et de taille. Mais pour avoir des mesures plus précises vous pouvez également mesurer les emmanchures, votre hauteur épaule-taille et pourquoi pas le tour des petites hanches (figure 1) si la coupe du vêtement est longue et près du corps.

**Pour un bas** Pour coudre un bas, uniquement les mesures du bas. Pour les bas les valeurs les plus importantes sont celles du tour de taille et des hanches. Le

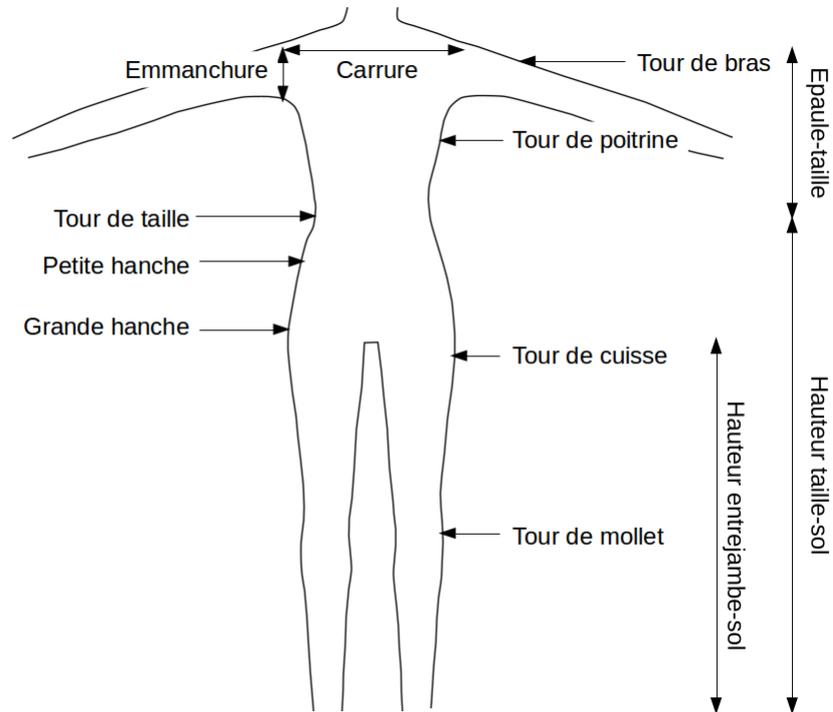


FIGURE 1 – Les mesures importantes à connaître pour réaliser ses vêtements parfaitement

mieux est de se baser sur les mensurations des vos grandes hanches (voir figure 1). Il faut toujours mesurer la taille à l'endroit où elle est la plus creuse (le plus petit tour de taille) et les hanches à l'endroit où elles sont les plus fortes (le plus grand tour de hanches). Vous pouvez également mesurer la hauteur entre votre taille et vos grandes hanches. Cette mesure sera utile si le vêtement est très cintré et proche du corps.

**Pour une robe ou une combinaison** Dans le cas d'une robe ou d'une combinaison il faudra prendre en compte les valeurs du haut et du bas.

### 3.2 Comment prendre correctement ses mesures ?

Pour prendre vos mesures correctement il faut :

- que vous soyez dans le bonne tenue
- que votre mètre ruban reste toujours parallèle au sol
- prendre en compte l'aise dont vous avez besoin

**Premièrement,** être dans la bonne tenue signifie être en sous-vêtements ou être habillé par un vêtement près du corps et très fin. Mais cela peut aussi signifier que si vous savez à l'avance quel soutien-gorge, quel maillot de corps, etc... vous allez mettre sous vos vêtements : mettez-les. Dans le cas du soutien-gorge par exemple : si c'est un vêtement d'été il se peut que vous souhaitiez mettre un soutien-gorge sans bretelle. Ces derniers sont parfois plus épais que les « classiques ». Si vous le prenez pour faire vos mesures vous serez sûre d'être à l'aise dans votre vêtement avec ce soutien-gorge. Ensuite pour le cas des maillots de corps, si vous êtes frileux(se) et que vous êtes certain(e) dans plus de 50% du temps de porter ce vêtement avec un maillot de corps ajoutez l'aise nécessaire pour ne pas être serrée aux niveau des emmanchures, de la poitrine...

**Deuxièmement,** pour prendre vos mesures, si vous pouvez, demander à quelqu'un de prendre vos mesures, de cette façon le mètre ruban sera correctement placé. Si vous ne pouvez pas demander à quelqu'un, prenez vos mesures en vous plaçant devant un miroir afin de vous assurer que votre mètre ruban est bien parallèle au sol tout autour de votre corps. C'est important que le mètre soit bien placé car s'il n'est pas bien positionné vous pouvez prendre ou perdre quelques centimètres (figure 2).

**Dernièrement,** pour l'aise on conseille de gonfler le thorax et de passer un doigt sous le mètre pour avoir assez d'aise pour bouger et respirer au cours de la journée. Cependant, certaines personnes aiment avoir beaucoup d'aise. Vous pouvez alors soit prendre la taille au-dessus de celle conseillée selon vos mensurations ou prendre votre vêtement préféré dans lequel vous vous sentez à l'aise, regardez quel espace est à prévoir entre votre corps et le tissu (attention si c'est du tissu extensible il sera plus compliqué de faire cette technique car le tissu risque de s'étendre lors de votre mesure). Faites également attention à l'aise qui est déjà prévue dans le patron dans le cas d'un vêtement ample. Ajoutez l'espace d'un doigt également autour de toutes vos autres mesures pour avoir assez de confort dans votre vêtement.

## 4 Regarder le tableau des tailles

Lorsque vous êtes armé de vos mensurations (avec l'aise) lisez le tableau du patron commercial et choisissez la taille la plus adaptée à vos mensurations. Il faut toujours prendre en compte la partie la plus large de votre corps de façon à ce que le vêtement vous aille. C'est-à-dire que votre partie la plus forte doit pouvoir passer dans le vêtement.

**C'est la partie la plus « large » de la votre corps qui détermine la taille que vous allez choisir.**



FIGURE 2 – Prendre ses mensurations. Placez-vous face à un miroir pour être sûr(e) que le mètre est correctement placé. Ce dernier doit être parallèle au sol tout autour de votre corps (à gauche). A droite, un exemple de mètre ruban bien placé autour des grandes hanches (photo du haut) et un exemple de ruban mal placé, celui-ci n'est pas parallèle au sol (photo du bas)

#### 4.1 Comment choisir la bonne taille

Par exemple, vous souhaitez coudre un vêtement et vous avez les mensurations suivantes :

- un tour de poitrine de 81 cm
- un tour de taille de 68 cm
- un tour de grande hanches de 98 cm

Le tableau des mesures est le suivant :

	Taille 34	Taille 36	Taille 38	Taille 40
Tour de poitrine	81	84	87	90
Tour de taille	62	65	69	73
Tour de grande hanches	89	92	94	98

TABLE 1 – Tableau des mesures du patron commercial

## 4.2 Dans le cas d'une robe sans manches

Ici si l'on ne se fie qu'au tour de poitrine vous devez prendre la taille 34, alors que votre tour de taille est celle d'une taille 38 et vos hanches d'une taille 40.

Dans ce cas, comme c'est une robe, il faut que la partie la plus « large » de votre corps puisse rentrer dans votre vêtement donc vous devez choisir la taille 40 afin d'être sûr(e) que votre robe vous aille au niveau des hanches.

## 4.3 Dans le cas d'un haut

Dans le cas d'un haut qui se termine au petites hanches, la valeur de mensuration des grandes hanches n'entre pas en compte dans le choix de la taille. Il faut prendre en compte dans cet exemple, le tour de poitrine (81cm= taille 34) et le tour de taille (68cm= taille 38). Donc dans ce cas vous coudrez votre haut en taille 38.

# 5 Vérifier la taille sur le patron final

Avant de couper votre tissu il reste une dernière étape à faire. Lorsque vous aurez choisi la taille dans laquelle vous allez réaliser votre vêtement il faut vérifier les mesures sur le patron papier. Pour cela, vous allez placer votre mètre ruban au niveau des repères poitrine, taille, hanches et mesurer le patron. Comme les tracés des patrons représentent souvent des demi-corps n'oubliez pas de multiplier par deux la valeur trouvée.

### Les points critiques à vérifier :

- Dans le cas de patron où la valeur (ou marge) de couture est comprise n'oubliez pas de la soustraire à la valeur mesurée (figure 3).
- S'il y a des pinces sur votre patron, plier le papier du patron comme vous le feriez avec le tissu et mesurer (figure 3). Si par exemple vous voulez coudre une jupe avec des pinces à la taille et que vous souhaitez vérifier la valeur uniquement de la taille vous pouvez juste soustraire la mesure des pinces

mais si vous voulez également vérifier la taille de votre jupe à d'autres endroits je vous conseille de plier les pinces, pour une mesure plus précise.

- S'il y a des boutonnères vérifier le type de formation de boutonnère : ajout d'un empiècement ou pli du tissu vers le milieu devant.

**Réfléchissez toujours à la construction de votre patron pour être sûr(e) de ne rien manquer dans vos mesures.**

La distance mesurée doit donc être au moins égale à vos mensurations + l'aise nécessaire. Il se peut que la valeur soit beaucoup plus grande dans le cas d'un vêtement ample.



Tracé de la pince sur le patron

Etape 1



Plier la pince comme le serait le tissu, et épingler pour maintenir en place

Etape 2



Une fois la pince fermée, mesurer le patron sans la valeur de couture

Etape 3

FIGURE 3 – Mesure du patron en repliant la pinces et sans prendre en compte les valeurs de couture

## 6 Cas particulier : Je suis sur plusieurs tailles

### 6.1 Choisir la taille de référence

Si vous êtes sur plusieurs taille comme le cas de la robe plus haut vous pouvez mixer les tailles de patron dans une certaine limite. Sur les vêtements simples il est possible de mixer les tailles.

En effet, si vous cousez votre robe en taille 40 et que vous aimez les vêtements proches du corps il se peut que vous soyez déçu(e) car votre vêtement risque d'être assez large au niveau de la poitrine.

Ici comme la poitrine est une taille 34 et que les hanches sont d'une taille 40, il ne sera pas possible de choisir la taille 34 pour la poitrine au risque de déformer votre vêtement. Sauf si vous avez de bonnes connaissances en tracer de patron et que vous êtes capables de tracer les courbes correctement. Sinon le plus simple est de prendre comme référence la taille 38 (qui est la bonne taille pour notre tour de taille) et de prendre une taille en-dessous pour le tour de poitrine, la taille 36 et de prendre une taille au-dessus pour les grandes hanches, taille 40.

En conclusion cela permet d'avoir la bonne taille par rapport à la morphologie de l'exemple au niveau de la taille et des grandes hanches. On prend juste une taille au-dessus pour la poitrine.

### 6.2 Tracer le « nouveau » patron

Sur le patron vous trouverez les repères poitrine, taille et hanches. Ces repères vous indiqueront où changer de taille. Donc vous allez tracer la poitrine en taille 36 jusqu'à ce repère puis ensuite à l'aide d'une règle courbe et avec une courbe la plus douce possible (figure 4) vous allez relier la ligne de la taille 36 avec celle de la taille 38 au niveau du repère taille. Vous effectuerez la même chose pour les hanches avec la taille 40.

N'oubliez de prendre la manche qui correspond à la taille que vous aurez choisie (pour le haut) au niveau de l'emmanchure (ici dans cette exemple la taille 36) et faites de même avec d'autres pièces si votre patron en contient.

Comme ce genre de combinaison modifie les courbes du patron vous pouvez réaliser une toile (un brouillon) de votre création avant de la coudre dans votre tissu favori.

Ce genre de modification sera possible sur des patrons simples. Par contre, ce changement peut affecter la ligne du vêtement s'il est effectué sur des lignes droites.

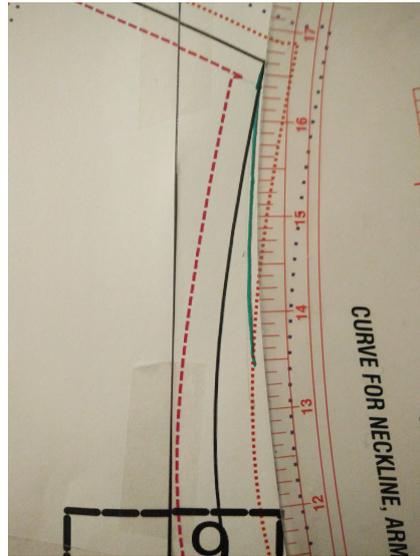


FIGURE 4 – Tracer une courbe douce entre deux tailles afin d’adapter le patron à sa morphologie. Ici c’est un exemple de changement de taille entre l’épaule et l’emmanchure.

## 7 Conclusion

Grâce à ces étapes vous pouvez maintenant commencer votre projet couture en ayant la certitude que celui-ci sera à votre taille. Car perdre son temps et son argent à coudre un vêtement qui n’est pas adapté à notre taille n’est pas très reposant ni satisfaisant.

Si vous aimez mes conseils et qu’ils vous ont aidé à trouver la bonne taille pour votre projet n’hésitez pas à m’identifier sur instagram avec le hashtag `lpdmrmonvetementsurmesure` ou sur facebook : `@lepatrondemesreves`.

De même si vous pensez qu’il vous manque encore quelques points pour réussir vos projets n’hésitez pas à me contacter via instagram (`@lepatrondemesreves`), facebook (Le patron de mes rêves) ou par mail : `contact@lepatrondemesreves.com`. Je serai heureuse de mettre à jour ce guide et/ou de vous donner des conseils.

Merci d'avoir téléchargé ce guide et merci pour votre lecture. C'est avec un grand plaisir et beaucoup de soin que j'ai conçu ce guide afin de vous puissiez prendre le plus grand plaisir lors de vos séances couture.

Envie d'en savoir plus sur la couture et le patronage ? Mon blog : Le patron de mes rêves

Vous y trouverez des articles pour les couturières débutantes, les textiles, la réparation des vêtements...et bien plus !

Pour me contacter :

mail : [contact@lepatrondemesreves.com](mailto:contact@lepatrondemesreves.com)

Instagram : @lepatrondemesreves

Facebook : Le patron de mes rêves