

## Contour du dos



Suivre les instructions sur le gabarit fourni.  
Indiquer quel profil épouse le mieux la courbe du dos de l'utilisateur.

A  B

date

compagnie

nom de l'utilisateur

grandeur de l'utilisateur  cm  pi-po

poids de l'utilisateur  kg  lbs

*Ce formulaire est fourni avec des unités métriques et impériales. Veuillez remplir celui avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise.*

## Circonférence poitrine supérieure

Mesurer juste en dessous des aisselles

cm  
 in



## Circonférence abdominale

Mesurer à la hauteur du nombril

cm  
 in



## Circonférence du bras

Mesurer sur bras relâché, sur la  
proéminence du biceps.  
Sur le bras dominant.

cm  
 in



## Circonférence de la cuisse

Mesurer à 20 cm / 8 po au-dessus  
du centre de la rotule.  
Sur la jambe dominante.

cm  
 in

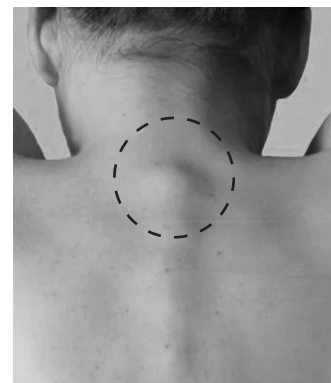


## Contour du dos

Prendre le gabarit reçu dans l'enveloppe et suivre les indications écrites (profile A pour le français et profile B pour l'anglais).

Placer la portion supérieure du gabarit (C7) à la hauteur de la 7e vertèbre cervicale. Cette vertèbre est souvent la plus proéminente du cou et se retrouve approximativement à la hauteur des épaules.

Essayer chaque profil et sélectionner celui qui est le plus ajusté à la surface du dos (écart minimal entre le gabarit et le dos).



## Circonférence poitrine supérieure

Demander au sujet de lever les bras afin de placer le ruban à mesurer juste en dessous des aisselles. Ensuite, le sujet peut redescendre les bras à la position initiale et prendre la circonférence à la fin de l'inspiration.

\*Idéalement, le sujet doit prendre trois à quatre respiration avant de prendre la mesure.

## Circonférence abdominale

Demander au sujet de lever les bras afin de passer le ruban à mesurer au-dessus du nombril. Le sujet pourra par la suite redescendre les bras à la position initiale et prendre la circonférence à la fin de l'inspiration. Le demander au sujet de relâcher le ventre le plus possible durant la prise de mesure.

## Circonférence du bras

Identifier la portion la plus proéminente du bras dominant (ou à mi-chemin entre le coude et l'épaule), demander au sujet de lever le bras afin de passer le ruban à cet endroit, puis redescendre le bras à la position initiale. Mesurer la circonférence sans contraction musculaire.

## Circonférence de la cuisse

Visualiser la portion la plus proéminente de la cuisse dominante (centre de la cuisse ou mesuré à 20 cm / 8 po au-dessus du centre de la rotule). Passer le ruban à mesurer autour de la cuisse et prendre la mesure de la circonférence en étant certain que le poids du participant est équilibré entre les deux jambes.

DOS		
	Profil du dos	Circonférence poitrine
		cm / po
T01	A	70.0 / 27.5 - 94.0 / 37.0
T02		94.0 / 37.0 - 130.0 / 51.2
T03	B	70.0 / 27.5 - 94.0 / 37.0
T04		94.0 / 37.0 - 130.0 / 51.2

JAMBE	
	Circonférence de la cuisse
	cm / po
TH1	46.5 / 18.3 - 48.0 / 18.9
TH2	48.0 / 18.9 - 55.0 / 21.6
TH3	55.0 / 21.6 - 62.0 / 24.4
TH4	62.0 / 24.4 - 70.0 / 27.5

BRAS	
	Circonférence du bras
	cm / po
AR1	20.5 / 8.0 - 25.0 / 9.8
AR2	25.0 / 9.8 - 31.0 / 12.2
AR3	31.0 / 12.2 - 38.5 / 15.1
AR4	38.5 / 15.1 - 42.0 / 16.5