

AMEcouture

jogging AMOOR

L'ensemble de jogging AMOOR est un ensemble OVERSIZED.

Il est conçu pour être ample et se porter largue.

Ce patron est unisexe il est conçu pour les hommes comme les femmes.

Idéale pour les soirées d'hiver, les soirées Netflix ou encore pour se changer après le sport ou le travail.

Cet ensemble vous apportera du confort et du réconfort.

A vos machines.



Le Patron est un PDF en format A4 du 34 au 56.

Le patron et les vidéo tutoriel est en français.

Chaque page est numéroté. Un repère de ciseaux vous indique où découper. Le patron a été optimisé pour économiser le plus de papier possible.



Très important : Imprimer votre patron en « taille réelle » soit 100%

Découper sur le trait correspondant à votre couleur.

Le trait comprend la valeur de couture (1cm)

Un carré de 10cm à l'échelle est présent sur la page 2 à imprimer.

LE NIVEAU DE COUTURE; Facile; les points les plus techniques sont l'installation des élastiques sur les manches et les chevilles.

LES MARGES DE COUTURES SONT COMPRISES ET SONT DE 1CM.

Votre patron sera doublé au niveau de la capuche et des poches.

FOURNITURES ET CHOIX DES TISSU;

Pour votre choix de tissu privilégiez des tissus doux épais ou Semi épais ; polaire, éponges, tissu sweat, velour stretch ...

Pour une laize de 140 cm:

2,00 m de tissu pour le haut de jogging

1,40 m de tissu pour le bas de jogging

Vous pouvez rentrer toutes les pièces des deux patrons dans 3,40 m

Un fil solide de la couleur de votre choix

Une machine à coudre disposant d'un point boutonnière. (possibilité de poser des oeillets si vous ne disposez pas de boutonnière)

3 m d'élastique environ largeur de 4 cm (voir le tableau des élastiques)

Environ 2,60 de cordon Coton ou polyester. (vous pouvez aussi concevoir votre corde avec votre tissu)

Une surjeteuse si vous en disposez d'une.

POUR LE PAS A PAS DE LA REALISATION;

RENDEZ VOUS SUR MA PAGE YOUTUBE.

[AMEcouture](#)

1 VIDEO POUR LA REALISATION DU HAUT DE JOGGING. (en français) Lien: [HAUT](#)

1 VIDEO POUR LA REALISATION DU BAS DE JOGGING (en français)Lien; [BAS](#)



TABLEAU DES MESURES POUR FEMME ET HOMME

Mesures	34/36	38/40	42/44	46/48	50/52	54/56
Tour de poitrine (buste)	78/86	86/94	94/102	102/110	110/122	122/134
Tour de taille	58/66	66/74	74/82	82/90	90/106	106/122
Tour de bassin	84/92	92/100	100/108	108/116	116/128	128/140
Hauteur du buste	42	43	44	45	45	46

Le tableau des mesures taille grand.

Il s'agit d'un patron oversized. Vous pouvez le réaliser dans la taille en dessous si vous le voulez moins oversized.

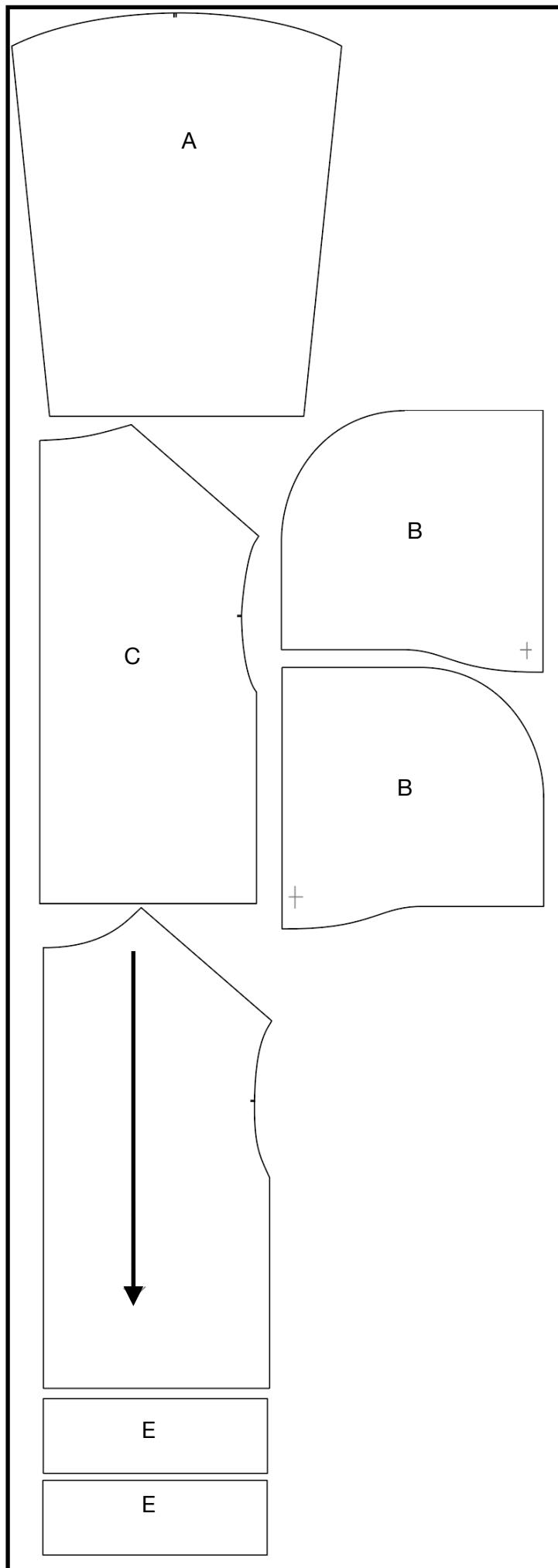
Le patron grade du 34 au 56 pour une stature de 162 à 168 cm.

Si la carrure souhaitée est plus grande ou plus petite, il vous faudra allonger ou raccourcir la longueur de bras, la hauteur de buste et la hauteur de jambes.

TABLEAU DES MESURES POUR FEMME ET HOMME D'ELASTIQUE

Voici le tableau d'exemple pour mes mesures; à vous de les remplacer par les vôtres.

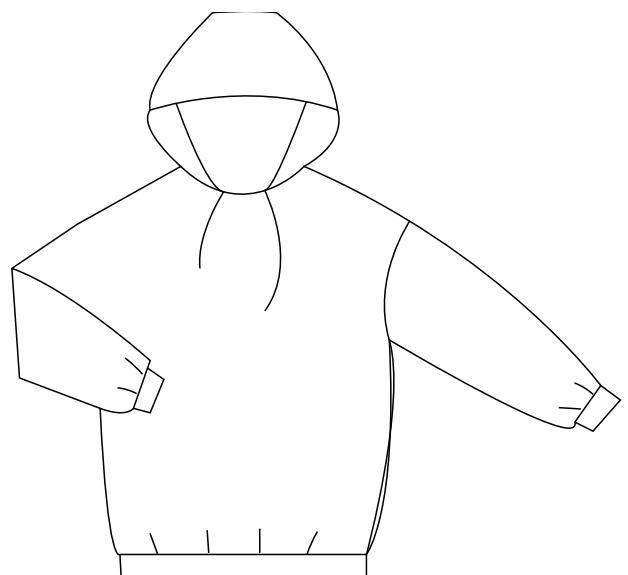
Mesures à prendre	Mes mesures (prise large)	Taille de découpe
Tour de cheville	23 cm	25 cm (soit +2cm)
Tour de poignée	17 cm	20 cm (soit +2cm)
Tour de taille	85 cm	87 cm (soit +2cm)
Tour de bassin	104 cm	106 cm (soit +2cm)



Plan de coupe du 34 / 56 (haut du jogging)

Laize de 70 cm car le tissu est plié en deux.

Besoin en tissu; 200cm



LES PIECES DU PATRON :

- A. Manches x 2
- B. Capuche x 4 (deux extérieur, deux intérieur)
- C. Demi buste avant x1 au pli
- D. Demi buste arrière x1 au pli
- E. Demi bande de taille x2 au pli

Les repères sur le patron;

// : repères de montages (les manches)

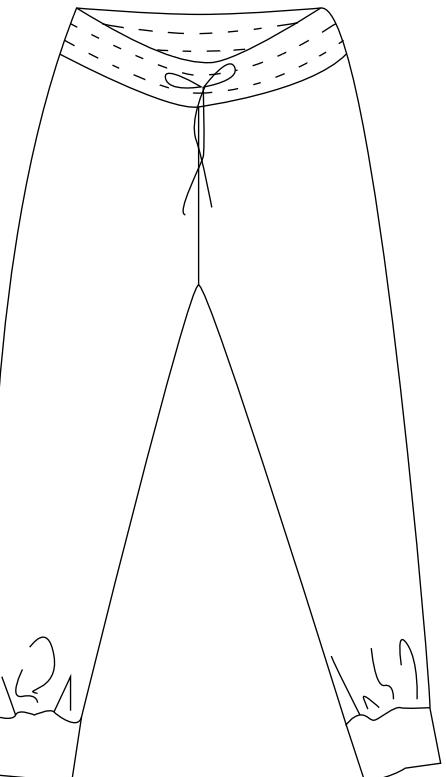
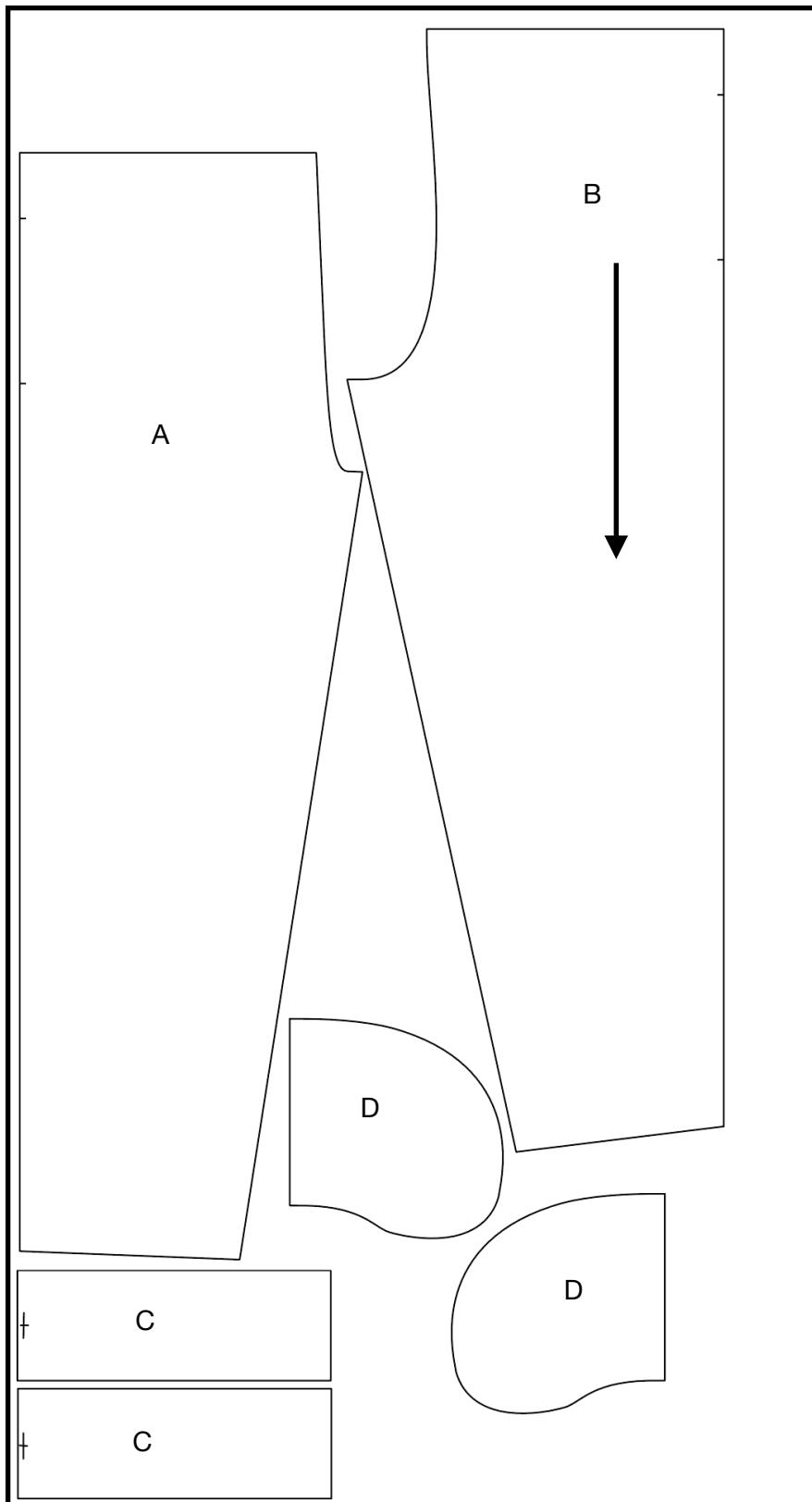
+ : zone de boutonnières

↗ : sens du droit fil

Plan de coupe du 34 au 56 (bas du jogging) Laize de 70 cm car le tissu est plié en deux.

(l'emplacement des pièces peut varier avec la taille 42)

Besoin en tissu; 140cm



LES PIECES DU PATRON :

- A. Jambes avant x2
- B. Jambes arrières x2
- C. Demi bande de taille x2 au pli
- D. Poches x4 (2 intérieur et 2 doublures)

Les repères sur le patron;

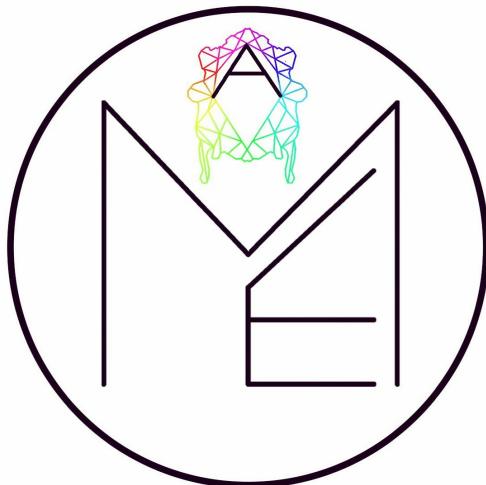
// : repères de montages (pour les poches)

: sens du droit fil

+ : zone de boutonnières

A vous de jouer, vous pouvez me contacter par mail pour toutes question
amecouturemarie@gmail.com

N'hésitez pas à partager vos cousettes sur Instagram en m'identifiant et avec les hashtags #amecouture #joggingamoor je serais ravie de les découvrir !



www.amecouture.com