



## STAGE COUTURE POUR HOMME : TEE-SHIRT ELIO + BERMUDA DAN

SAMEDI 11 AVRIL 2026 DE 10H À 17H AVEC PHILIPPE

### PRÉREQUIS POUR SUIVRE LE STAGE

- APPORTER SA MACHINE À COUDRE ET SAVOIR L'ENFILER**  
avec option boutonnière (si possible)
- SAVOIR DÉCOUPER PATRON ET TISSUS**
- SAVOIR COUDRE DROIT ET EN COURBE**
- RESPECTER LES MARGES DE COUTURE**



60€

### FOURNITURES ET PRÉPARATION EN AMONT

- tissu maille impératif  
métrage (se reporter aux tableaux au verso)
- 20 cm x 5 de thermocollant léger pour les poches
- 1m70 à 2m30 d'élastique de 1cm de largeur
- 1m50 à 2m de lacet cordon pour la taille du bermuda
- boutonnières ou oeillets (2 x 8 mm) pour la sortie du cordon
- fils et aiguilles assortis (aiguille jersey), ciseaux et petit matériel

**pour une finition soignée,  
l'utilisation d'une surjeteuse  
est indispensable**



**INSCRIPTION  
À PARTIR  
DU  
5 FÉVRIER 2026**



CENTRE DE SPORTS ET DE LOISIRS JACQUES LECLERC  
12 RUE DE LA SABRETACHE  
78150 LE CHESNAY-ROCQUENCOURT  
SALLE 5 (NIVEAU -1)

07 49 92 19 82

APCOP78@GMAIL.COM

APCOP.FR



# STAGE COUTURE POUR HOMME : TEE-SHIRT ELIO + BERMUDA DAN

SAMEDI 11 AVRIL 2026 DE 10H À 17H AVEC PHILIPPE

PRENEZ VOS MESURES ET DÉTERMINEZ VOTRE TAILLE

	Taille	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
BERMUDA	<b>Tour de taille</b>	<b>74-81</b>	<b>82-89</b>	<b>90-97</b>	<b>98-105</b>	<b>106-113</b>	<b>114-121</b>	<b>122-127</b>
	<b>Tour de hanches</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>112</b>	<b>120</b>	<b>128</b>	<b>136</b>
TEE-SHIRT	<b>Tour de poitrine</b>	<b>84</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>116</b>	<b>124</b>	<b>131</b>
	<b>Carrure dos</b>	<b>36-37</b>	<b>38-39</b>	<b>40-41</b>	<b>42-43</b>	<b>44-45</b>	<b>46-47</b>	<b>48-49</b>
	<b>Longueur finie en cm</b>	<b>67,50</b>	<b>68,50</b>	<b>69,50</b>	<b>70,50</b>	<b>71,50</b>	<b>72,50</b>	<b>73,50</b>

MÉTRAGE À PRÉVOIR

	Tissu	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
BERMUDA	<b>Laize en 140</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>160</b>
	<b>Doublure</b>				<b>70 x 20 cm</b>			
	<b>Elastique 1 cm</b>	<b>1,70</b>	<b>1,70</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>2,20</b>	<b>2,20</b>	<b>2,20</b>
	<b>Cordon ou lacet (en mètre)</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>1,50</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>	<b>2</b>
TEE-SHIRT	<b>Laize en 140</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>200</b>

POUR L'ENCOLURE

Pour la réalisation de l'encolure, Philippe vous conseille d'utiliser du bord côté ou du jersey avec un minimum (4 à 5%) d'élasthanne afin qu'elle se positionne au mieux.