

#2914 – ENGLISH
Men's Gymnastics Pants and Shorts

How to choose the appropriate Jalie size: Use the size corresponding to the hips measurement.

Seam and hem allowances are included.

**Stitch this garment 6 mm (1/4") from edge (unless otherwise indicated).
Pieces are stitched with right sides together (unless otherwise indicated).**

Pattern pieces

A) Pants front X2 B) Pants back X2 C) Shorts front X2 D) Shorts back X2

Jalie's sewing technique for stretch fabric (if you do not have a serger)

1. First seam: a large zigzag stitch directly on raw edge of fabric, without stretching the fabric (fig. 1).
2. Second seam: a straight stitch 6 mm (1/4") from edge of the fabric stretching the fabric lightly (fig. 2).

1) Pants

- Fold front wrong sides together, matching single notches (fig. 3) and topstitch using a straight stitch, as close to the crease as possible and without stretching the fabric (fig. 4).
- Pin front pieces at crotch seam, matching single notches (fig. 5) and stitch.
- Pin back pieces at crotch seam, matching double notches (fig. 6) and stitch.
- Pin front to back at side seam and inseam, matching single notches and crotch seams (fig. 7 and 8) and stitch.
- Pin stirrups right sides together, matching side seams, and stitch as shown (fig. 9).
- Fold in foot opening by 6 mm (1/4") to wrong side and topstitch using a zigzag stitch or cover stitch (double needle) (fig. 10).

ELASTIC AT WAIST

- Overlap elastic ends and stitch as shown to form a loop (fig. 11), divide it into fourths and mark with pins (fig. 12).
- Divide leg opening into fourths and mark with pins (fig. 13).
- Pin elastic to wrong side of opening, matching pins and sew along the edge of the elastic using a zigzag stitch, and stretching the elastic between the pins as you sew to fit the opening (fig. 14).
- Fold elastic to wrong side of fabric (so that it is encased) and stitch again, over visible zigzag stitch (fig. 15), stretching the elastic as you topstitch so the topstitch won't break when the elastic stretches. For this step, you can topstitch on the right side of the fabric using a cover-stitch machine (or double needle) for best results.

2) Short

- Pin front pieces at crotch seam, matching single notches (fig. 17) and stitch.
- Pin back pieces at crotch seam, matching double notches (fig. 18) and stitch.
- Pin front to back at side seam and inseam, matching single notches and crotch seams (fig. 19 and 20) and stitch.
- Sew elastic to waist opening, using the technique illustrated in figures 11 to 16
- Fold in hem by 2 cm (3/4") to wrong side and topstitch using a zigzag stitch or cover stitch (double needle), without stretching the fabric (fig. 21).

Thank you for sewing with Jalie

#2914 – FRANÇAIS

Pantalon et short de gymnastique pour hommes

Comment choisir la bonne taille : Utiliser la mesure des hanches

Les ressources de couture et d'ourlet sont comprises.
Ce vêtement est cousu à 6 mm (1/4") du bord (sauf lors d'avis contraire).

Lors de l'assemblage, les pièces du vêtement sont superposées endroit contre endroit (sauf lors d'avis contraire).

Pièces du patron

A) Devant du pantalon X2 B) Dos du pantalon X2 C) Devant du short X2 D) Dos du short X2

Technique de couture Jalie pour tissus extensibles (utiliser cette technique si vous n'avez pas de surjeteuse)

1. Première couture : point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (fig. 1).
2. Deuxième couture : point droit à 6 mm (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu (fig. 2).

1) Pantalon

- Plier le devant envers contre envers en faisant correspondre les crans simples (fig. 3) et surpiquer au point droit le long du pli (fig. 4) sans tendre le tissu.
- Épingler les pièces du devant à la fourche en faisant correspondre les crans simples (fig. 5) et coudre.
- Épingler les pièces du dos à la fourche en faisant correspondre les crans doubles (fig. 6) et coudre.
- Épingler le devant au dos en faisant correspondre les crans et coutures d'assemblage et coudre les côtés et l'entrejambes (fig. 7 et 8).
- Ramener le bord inférieur de la jambe endroit contre endroit et coudre l'étrier tel qu'illustré (fig. 9).
- Plier le bord vif des ouvertures des pieds sur l'envers de 6 mm 1/4" et surpiquer au point zigzag ou à l'aiguille double (fig. 10).

ÉLASTIQUE À LA TAILLE

- Coudre les extrémités de l'élastique de taille solidement (fig. 11) et diviser en quatre parties égales (fig. 12) à l'aide d'épingles.
- Diviser l'ouverture de la taille en quatre parties égales (fig. 13) et marquer à l'aide d'épingles.
- Épingler l'élastique sur l'envers de la taille en faisant correspondre les épingles et coudre le bord vif au point zigzag en tendant l'élastique entre les épingles (fig. 14).
- Rabattre l'élastique cousu sur l'envers et coudre à nouveau sur le zigzag apparent (fig. 15) au point zigzag ou à l'aiguille double.
- Surpiquer si désiré au centre de l'élastique en tendant l'élastique et en utilisant un long point droit ou une aiguille double (fig. 16).

2) Short

- Épingler les pièces du devant à la fourche en faisant correspondre les crans simples (fig. 17) et coudre.
- Épingler les pièces du dos à la fourche en faisant correspondre les crans doubles (fig. 18) et coudre.
- Épingler le devant au dos en faisant correspondre les crans et coutures d'assemblage et coudre les côtés et l'entrejambes (fig. 19 et 20).
- Coudre l'élastique à la taille en suivant les étapes illustrées en figures 11 à 16.
- Replier l'ourlet de 2 cm (3/4") sur l'envers et surpiquer au point zigzag ou à l'aiguille double, sans tendre le tissu (fig. 21).

Merci de coudre avec Jalie

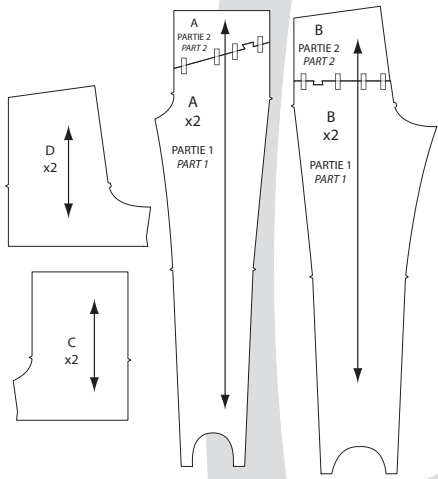
LONGUEURS
D'ÉLASTIQUES
ELASTIC LENGTHS

Élastique 4 cm
1 1/2" Elastic

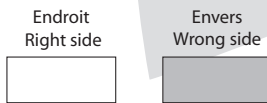
Taille
Waist
X1

	cm	"
F	45,6	18
G	47,5	18 3/4
H	49,4	19 1/2
I	51,3	20 1/4
J	53,2	21
K	55,1	21 3/4
L	57,0	22 1/2
M	58,4	23
N	59,9	23 5/8
O	61,3	24 1/8
P	62,7	24 3/4
Q	64,1	25 1/4
R	65,6	25 7/8
S	67,0	26 3/8
T	69,4	27 3/8
U	71,9	28 1/4
V	74,3	29 1/4
W	76,7	30 1/4
X	79,2	31 1/8
Y	81,6	32 1/8
Z	84,0	33 1/8
AA	86,5	34

Pièces du patron - Pattern Pieces



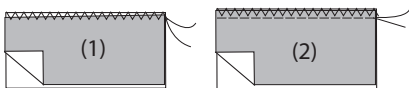
**Légende des illustrations
Illustration shading key**



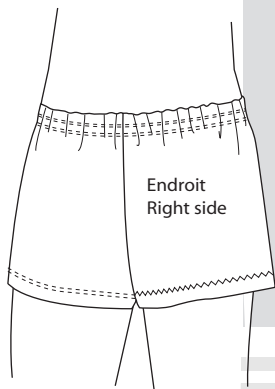
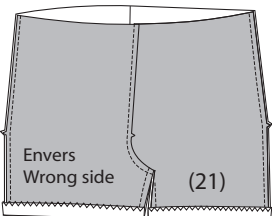
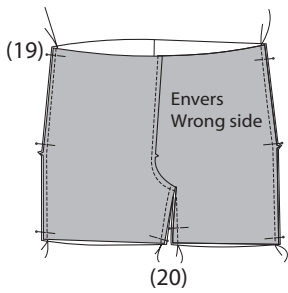
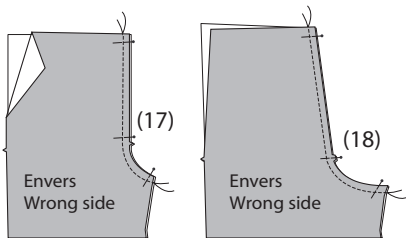
**Technique de couture Jalie pour
tissus extensibles**

(à utiliser si vous n'avez pas de surjeteuse)

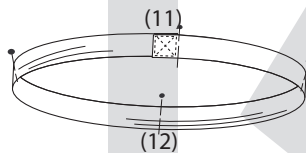
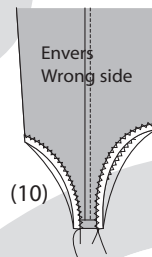
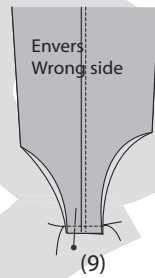
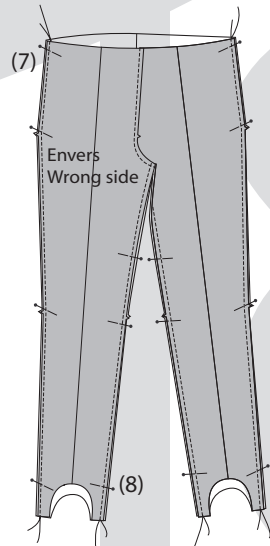
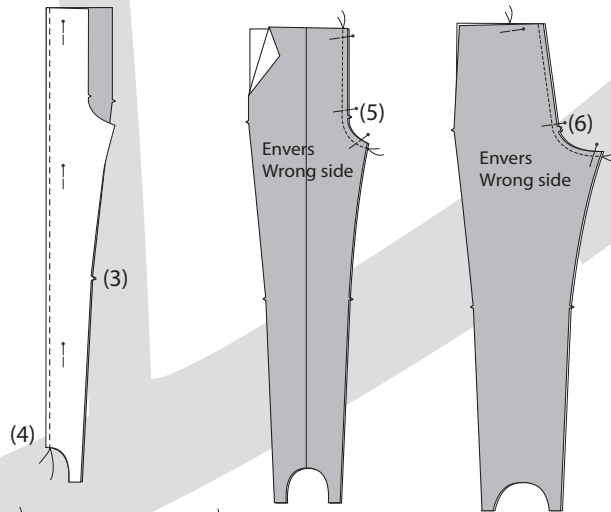
*Jalie's sewing technique for stretch fabrics
(use this technique if you cannot use a serger)*



2 SHORT (MODÈLE B) - SHORTS (VIEW B)

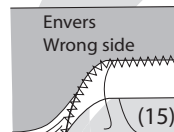
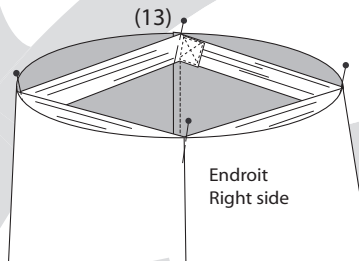


1 PANTALON (MODÈLE A) - PANTS (VIEW A)



Envers
Wrong side

(14)



(16)

