

#2215 – ENGLISH
Assorted Activewear

How to choose the appropriate size:
use the size corresponding to the bust for top width and to the hips for pants and skirt

Seam and hem allowances are included

**Stitch this garment at 6 mm (1/4") from the edge (unless otherwise indicated)
Topstitch at 3 mm (1/8") from the edge (unless otherwise indicated)**

Pattern Pieces – Styles A and B (Tops)

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| A) Collar X2 | E) Sleeve, Style A X2 |
| B) Front Facing X1 | F) Sleeve, Style B X2 |
| C) Front X1 | G) Stripe at Sleeve, Style A X2 |
| D) Back X1 | H) Stripe at Sleeve, Style B X2 |

Pattern Pieces – Style C (Skirt)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| I) Skirt Front X1 | K) Brief Front X1 |
| J) Skirt Back X1 | L) Brief Back X1 |

Pattern Pieces – Style D (Pants)

- M) Pants Front X2
N) Pants Back X2

- 1) Jalie's sewing technique for stretchable fabric
 1. First seam: a large zigzag stitch directly on raw edge of fabric (fig. 1) without stretching the fabric.
 2. Second seam: a straight stitch at 6 mm (1/4") from the edge of the fabric (fig. 2), stretching the fabric lightly.
- 2) Jalie's sewing technique for applying elastics
 1. Place elastics on wrong side of openings directly on raw edge of fabric. Stitch with a large zigzag one of the edges of the elastic stretching it lightly so it adjusts to the opening (fig. 3).
 2. Fold sewn elastic on its wrong side and stitch again directly on the zigzag (fig. 4).
- 3) STYLES A AND B (TOPS)

INTERFACING

 - Interface collar and front facing (fig. 5).

SLEEVE

 - For style B, trace sleeve center (fig. 6), drawing a line from shoulder mark to hem.
 - Place bias along the line (on front side) (fig. 7) as shown. Pin and topstitch on each side (fig. 8).

FACING

 - Overcast interfaced facing (fig. 9).
 - Draw a line in the center of the piece (fig. 10).
 - Pin facing to front, right sides together (fig. 11).
 - Draw guidelines as shown (fig. 12).
 - Stitch on the lines (fig. 13). Cut a slit between them and clip to corners (fig. 14) without cutting the thread.

SLEEVE

 - Pin sleeve to armhole with right sides and raw edges together, matching notches (fig. 15). Stitch.
 - Bring garment pieces right sides together. Stitch front to back, from hem to cuff (fig. 16).

STRIPE, STYLES A AND B

 - Fold right sides together (fig. 17) and stitch. Fold wrong sides together (fig. 18) and pin.
 - Pin stripe to right side of sleeve opening (fig. 19), matching notches. Stitch.

HEM

 - Fold up hem on wrong side by 2 cm (3/4"). Pin and stitch with wide zigzag stitch (fig. 20).
N.B. : On the right side, the stitch shall appear as shown (fig. 21).

COLLAR

 - Mark shoulder points on collar (fig. 22).
 - Stitch pieces with right sides together (fig. 23). Clip corners (fig. 24).
 - Turn right side out and topstitch (fig. 25).
 - Pin right side of the non-interfaced collar piece to right side of neckline (fig. 26). Stitch, matching notches and shoulder marks.
 - Fold facing over the collar (fig. 27). Stitch in neckline stitching line.
 - Turn facing right side out and stitch free edge to garment (fig. 28). Topstitch around the opening, starting at center back (fig. 29).

4) SKIRT

- Stitch back to front (fig. 30) at sides.

BRIEF

- Stitch back to front (fig. 31) at sides and innerseam.

ELASTIC

- Stitch elastic to thigh openings (fig. 32) following techniques in fig. 3 and 4.

ASSEMBLY

- Turn skirt wrong side out (fig. 33).
- Turn brief wrong side out (fig. 34).
- Pin **wrong side** of brief to **right side** of skirt with raw edges together, matching notches at waist (fig. 35). Stitch.
- Bring seam allowances towards brief and topstitch, taking in all layers (fig. 36).
- Bring brief back inside the skirt and stitch with a zigzag stitch at 2.5 cm (1") from waist to create a casing for the elastic at waist (fig. 37).
N.B. : Leave a 2 cm (3/4") opening to insert the elastic (fig. 38).
- Insert elastic (fig. 39), stitch ends together without overlapping them (fig. 40); close the opening (fig. 41).
- Distribute tension in the casing and topstitch as shown (fig. 42).

HEM

- Fold up the bottom edge of skirt by 1 cm (3/8") to the wrong side and topstitch (fig. 43).

5) PANTS

- Stitch front to back at the sides (fig. 44) and innerseam (fig. 45).
- Place legs one inside the other, right sides and raw edges together, matching notches. Stitch at crotch (fig. 46).

HEM

- Fold up the bottom edge of pants by 2 cm (3/4") (fig. 47). Make a double topstitch.

ELASTIC

- Stitch ends together without overlapping them (fig. 48).
- Stitch elastic to waist (fig. 49), following instructions shown in fig. 3 and 4.

Thank you for sewing with Jalie

#2215 – FRANÇAIS
Vêtements sport assortis

Comment choisir la bonne taille :

utiliser la mesure du buste pour la largeur du haut et celle des hanches pour le pantalon et la jupe

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)
Les surpiqûres sont effectuées à 3 mm (1/8") du bord (sauf lors d'avis contraire)**

Pièces du patron – Modèles A et B (Hauts)

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| A) Col X2 | E) Manche modèle A X2 |
| B) Parementure Devant X1 | F) Manche modèle B X2 |
| C) Devant X1 | G) Bande à la manche modèle A X2 |
| D) Dos X1 | H) Bande à la manche modèle B X2 |

Pièces du patron – Modèle C (Jupe)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| I) Devant Jupe X1 | K) Devant Culotte X1 |
| J) Dos Jupe X1 | L) Dos Culotte X1 |

Pièces du patron – Modèle D (Pantalon)

- M) Devant Pantalon X2
N) Dos Pantalon X2

1) Technique de couture Jalie pour tissu extensible

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

2) Technique de couture Jalie pour la pose des élastiques

1. Placer les élastiques sur l'envers des ouvertures directement sur le bord vif du tissu. Coudre au point zigzag un des bords de l'élastique en le tendant légèrement pour qu'il s'ajuste à l'ouverture (fig. 3).
2. Rabattre l'élastique cousu sur l'envers et le coudre à nouveau directement sur le zigzag (fig. 4).

3) MODÈLES A ET B (HAUTS)

ENTOILAGE

- Entoiler le col et la parementure devant (fig. 5).

MANCHE

- Identifier le milieu de la manche du modèle B (fig. 6) en traçant une ligne du point d'épaule au cran simple à l'ourlet.
- Placer le biais le long de la ligne du côté devant de la ligne tel qu'illustré (fig. 7). Épingler et surpiquer de chaque côté (fig. 8).

PAREMENTURE

- Zigzaguer le pourtour de la pièce entoillée (fig. 9).
- Identifier le centre de la pièce (fig. 10).
- Placer l'endroit de la parementure sur l'endroit du devant (fig. 11), épingler.
- Tracer des guides de couture tel qu'illustré (fig. 12).
- Coudre sur les lignes guides (fig. 13). Fendre et biseauter vers les coins (fig. 14) en prenant soin de ne pas couper le fil.

MANCHE

- Placer l'endroit des manches sur l'endroit des emmanchures en faisant correspondre les crans (fig. 15), épingler et coudre.
- Ramener le vêtement endroit contre endroit (fig. 16), coudre de l'ourlet de la taille à l'ourlet de la manche.

BANDE POUR MODÈLES A ET B

- Plier endroit contre endroit (fig. 17), coudre. Replier envers contre envers (fig. 18) et épingler.
- Placer la bande sur l'endroit de l'ouverture de la manche (fig. 19) en faisant correspondre les crans; épingler et coudre.

OURLET

- Plier le tissu sur l'envers de 2 cm (3/4"); épingler et coudre au point de zigzag large (fig. 20).
- N.B. : Sur l'endroit du vêtement, la couture devra apparaître tel qu'illustré (fig. 21).

COL

- Bien identifier les points d'épaule sur le col (fig. 22).
- Placer les pièces endroit contre endroit (fig. 23). Coudre et biseauter les coins (fig. 24).
- Retourner sur l'endroit et surpiquer (fig. 25).
- Placer l'endroit du col (partie non entoillée) sur l'endroit de l'encolure (fig. 26); épingler et coudre en faisant correspondre les points d'épaule et les crans.
- Ramener la parementure sur le col (fig. 27); coudre sur la couture apparente à l'encolure.
- Retourner la parementure sur l'endroit, fixer la partie libre au vêtement (fig. 28) et surpiquer le pourtour en débutant la couture au milieu dos (fig. 29).

4) JUPE

- Placer l'endroit du dos sur l'endroit du devant (fig. 30); coudre les côtés.

CULOTTE

- Placer le dos et le devant du slip endroit contre endroit; coudre les côtés (fig. 31) et l'entrejambe.

ÉLASTIQUE

- Coudre les élastiques aux ouvertures des cuisses (fig. 32) (voir la technique de pose des élastique (fig. 3 et 4).

ASSEMBLAGE

- Retourner la jupe sur son envers (fig.33).
- Retourner la culotte sur son envers (fig. 34).
- Insérer **l'envers** de la culotte sur **l'endroit** de la jupe en faisant correspondre les crans de taille (fig. 35); coudre.
- Ramener la ressource de couture vers la culotte et surpiquer en prenant toutes les épaisseurs (fig. 36).
- Ramener la culotte à l'intérieur de la jupe et coudre au point de zigzag moyen à 2,5 cm (1") du bord pour créer une coulisse à la taille (fig. 37).
N.B. : Laisser une ouverture de 2 cm (3/4") pour le passage de l'élastique (fig. 38).
- Insérer l'élastique (fig. 39) et joindre les extrémités (ne pas superposer) (fig. 40); fermer l'ouverture (fig. 41).
- Bien répartir l'élastique dans la coulisse et surpiquer tel qu'illustré (fig. 42).

OURLET

- Plier la partie inférieure de la jupe de 1 cm (3/8") et surpiquer (fig. 43).

5) PANTALON

- Placer l'endroit du devant sur l'endroit du dos; coudre les côtés (fig. 44) et l'entrejambe (fig. 45).
- Insérer les jambes l'une dans l'autre, endroit contre endroit, en faisant correspondre les crans; coudre la fourche (fig. 46).

OURLET

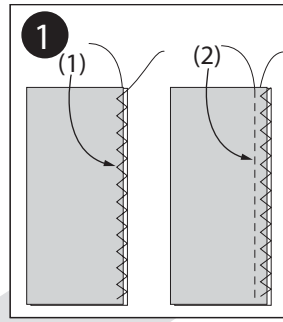
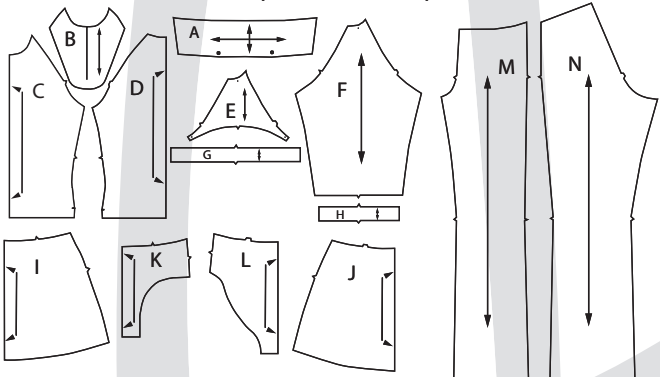
- Plier le bas de la jambe de 2 cm (3/4") sur l'envers (fig. 47); exécuter une double surpiquûre.

ÉLASTIQUE

- Joindre les extrémités de l'élastique de la taille (fig. 48); coudre.
- Placer l'élastique sur l'envers de la taille et coudre (fig. 49) (voir la technique de pose des élastiques, fig. 3 et 4).

Merci de coudre avec Jalie

Pièces du patron / Pattern pieces



Endroit / Right side

Envers / Wrong side

Entoilage / Interfacing

