

#2216 – ENGLISH
Cycling Jersey, Shorts and Tights

How to choose the appropriate size:

Use the size corresponding to the bust for jersey and to the hips for shorts and tights

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 - Shorts

- A) Back and front of shorts X2
- B) Side of shorts X2

Pattern Pieces - Tights

- C) Back and front of tights X2
- D) Insertion at crotch X1

Pattern Pieces - Jersey

- E) Pocket X1
- F) Center back X 1
- G) Center front X1
- H) Side back X2
- I) Side front X2
- J) Collar X2
- K) Sleeve 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) SHORTS
 - Stitch back to front, right sides together, at crotch (fig. 5).
 - Stitch side pieces to front and back, right sides together, matching notches (fig. 6).WAIST AND HEM
 - Stitch elastic ends together without overlapping them (fig. 7). Indicate each quarter of the elastic band (fig. 7) with a pin.
 - Indicate each quarters of the circumference of the waist with pins (fig. 8).
 - Pin elastic to waist, matching notches and following instructions shown in fig. 3 and 4.
 - Repeat these operations for the hem (fig. 9).
- 4) TIGHTS
 - Stitch back and front pieces, right sides together at front and back crotch (fig. 10).
 - Stitch insertion at crotch to the crotch, right sides together, stopping at the mark (fig. 11).
 - Turn garment right side out and stitch innerseam, from one hem to the other (fig. 12).WAIST AND HEM
 - Repeat steps shown in fig. 7 and fig. 8 for the waist.
 - Pin elastic to waist, matching pins at each quarter. Stitching following the technique shown in fig. 3 and fig. 4.
 - Fold up hem on wrong side by 2 cm (3/4"). Pin and stitch with a wide zigzag stitch (fig. 13).N.B. : On the right side, the stitch shall appear as shown (fig. 14).
- 5) JERSEY
 - POCKET
 - Trace a line in the middle of the pocket (fig. 15) and at 5 cm (2") from edge of the bottom part of pocket.
 - Stitch an elastic band to the upper part of the pocket (fig. 17) following the technique shown in fig. 3 and fig. 4.
 - Pin wrong side of pocket to right side of center back (fig. 18). Stitch at bottom and sides (fig. 19).
 - Topstitch lines traced previously (fig. 20).
 - SIDE BACK
 - Pin side back pieces to center back, right sides together, matching double notches (fig. 21). Stitch.
 - Repeat this operation to assemble center and side front.
 - Topstitch on right side (fig. 22).
 - Stitch front to back, right sides together, at shoulders seams (fig. 23).
 - NECKLINE
 - Mark middle front (fig. 24) and cut a 5 cm (2") slit on the line (fig. 25).
 - Stitch one collar piece to neckline, right sides together, matching shoulder marks (fig. 26).

ZIPPER

- Place zipper along the slit at middle front, aligning top of tape with the free edge of collar (fig. 27).
 - Indicate metal stopper position with a pin (fig. 28) at middle front.
- JALIE'S TRICK: Put a piece of adhesive tape on wrong side, at the position pinned (fig. 29). This will strengthen the end of opening.
- Turn right side out and place zipper face down to middle front, aligning metal stopper with pin (fig. 30).
 - Stitch below zipper stop as shown (fig. 31).
 - Cut a slit along middle front to 6 mm (1/4") from the stitch at the bottom of slit opening. Clip to stitching (fig. 32).
 - Place zipper into position and pin one side to center front, right sides together. Stitch on zipper tape (fig. 33).
 - Repeat the operation for the other side of zipper (fig. 34).

6) ASSEMBLY

COLLAR

- Stitch a guide seam at 3 mm (1/8") from the edge of the widest edge of collar (fig. 35). Trim along the seam (fig. 36).
- Stitch collar to neckline, right sides together, matching notch (fig. 37).
- Unfold collar, bring seam allowances towards free edge of collar and topstitch (fig. 38).
- Fold collar on right side and pin to zipper tape (fig. 39). Stitch on stitching line.
- Turn right side out and stitch free edge of collar to seam allowances at neckline with a wide zigzag stitch (fig. 40).
- Topstitch upper part of collar and each sides of zipper, starting at center back as shown (fig. 41).

SLEEVE

- Stitch sleeve to armhole, right sides together, matching notches (fig. Fig. 42).
- Stitch front to back (fig. 43), right sides together, at the sides.

HEMS

- Fold up hem at sleeve by 2 cm (3/4") to wrong side. Pin and stitch with a wide zigzag stitch (fig. 44).
- N.B.: On the right side, stitch shall appear as shown (fig. 45).
- Stitch an elastic band to jersey hem (fig. 46), following technique shown in fig.3 and fig. 4.

Thank you for sewing with Jalie

#2216 – FRANÇAIS
Maillot de cyclisme avec cuissard et collant

Comment choisir la bonne taille :

Utiliser la mesure du buste pour la largeur du maillot et celle des hanches pour le cuissard et le collant

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 - Cuissard

- A) Dos et devant du cuissard X2
- B) Côté du cuissard X2

Pièces du patron - Collant

- C) Dos et devant du collant X2
- D) Pointe à la fourche X1

Pièces du patron - Maillot

- E) Poche X1
- F) Milieu dos X 1
- G) Milieu devant X1
- H) Côté dos X2
- I) Côté devant X2
- J) Col X2
- K) Manche 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) CUISSARD

- Placer les pièces dos et devant endroit contre endroit (fig. 5); coudre la fourche.
- Placer l'endroit des côtés sur l'endroit du dos et du devant en faisant correspondre les crans (fig. 6); coudre.

TAILLE ET OURLET

- Joindre les extrémités de l'élastique (fig. 7) et marquer chaque quart à l'aide d'une épingle (diviser la circonférence en 4).
- Diviser la taille en 4 et marquer chaque quart (fig. 8).
- Épingler l'élastique en faisant correspondre les marques et coudre en suivant la technique de pose des élastiques (fig. 3 et 4).
- Répéter les opérations pour l'ourlet (fig. 9).

4) COLLANT

- Placer les pièces dos et devant endroit contre endroit; coudre la fourche devant et la fourche dos (fig. 10).
- Placer l'endroit de la pointe à la fourche sur l'endroit de la fourche, tel qu'illustré (fig. 11); coudre jusqu'au point de repère.
- Ramener le vêtement sur son endroit et coudre l'entrejambe, d'une cheville à l'autre (fig. 12).

TAILLE ET OURLET

- Répéter les opérations décrites aux fig. 7 et fig. 8 pour la taille.
- Épingler l'élastique en faisant correspondre les marques et coudre en suivant la technique de pose des élastique (fig. 3 et 4).
- Plier l'ourlet à la cheville de 2 cm (3/4") sur l'envers; épingler et coudre au point de zigzag large (fig. 13).
- N.B. : Sur l'endroit du vêtement, la couture devra apparaître tel qu'illustré (fig. 14).

5) MAILLOT

POCHE

- Faire une marque au milieu de la poche (fig. 15) et à 5 cm (2") du bord du fond de poche (fig. 16) à l'aide d'un crayon marqueur.
- Coudre un élastique à la partie supérieure de la pièce (fig. 17) selon la technique de pose des élastiques (fig. 3 et 4).
- Placer l'envers de la poche sur l'endroit du milieu dos (fig. 18); épingler et coudre chaque côté et la partie inférieure (fig. 19).
- Surpiquer les lignes tracées (fig. 20).

CÔTÉS DOS

- Placer l'endroit des côtés dos sur l'endroit du milieu dos en faisant correspondre les crans doubles (fig. 21); épingler et coudre.
- Répéter cette opération pour l'assemblage du milieu devant et des côtés devant.
- Surpiquer sur l'endroit (fig. 22).
- Placer l'endroit du devant sur l'endroit du dos (fig. 23); coudre les épaules.

ENCOLURE

- Tracer une ligne identifiant le centre du milieu devant (fig. 24) et fendre la pièce sur 5 cm (2") en coupant sur la ligne (fig. 25).
- Placer l'endroit d'une des pièces du col sur l'endroit de l'encolure en faisant correspondre les points d'épaule (fig. 26); coudre.

FERMETURE À GLISSIÈRE

- Afin de prévoir la longueur d'ouverture nécessaire, placer la fermeture à glissière sur l'endroit du milieu devant, le long de la fente, en alignant la partie supérieure du ruban avec la partie supérieure du col (fig. 27).
 - Indiquer la position (hauteur) du cran d'arrêt à l'aide d'une épingle (fig. 28), au milieu devant.
- TRUC JALIE : Apposer un morceau de ruban adhésif sur l'envers, à l'endroit indiqué par l'épingle (fig. 29), ceci solidifiera le bout de l'ouverture.
- Retourner la pièce sur l'endroit et placer l'endroit de la fermeture à glissière sur le milieu devant, en alignant le cran d'arrêt avec l'épingle (fig. 30).
 - Coudre sous le cran d'arrêt tel qu'illustré (fig. 31).
 - Fendre le milieu devant jusqu'à 6 mm (1/4") de la couture et biseauter jusqu'à la couture (fig. 32).
 - Ramener un des côtés du ruban de la fermeture éclair le long de la fente, endroit contre endroit; épinglez et coudre sur le ruban (fig. 33).
 - Répéter l'opération pour l'autre côté du ruban (fig. 34).

6) ASSEMBLAGE

COL

- Exécuter une couture guide à 3 mm (1/8") du bord de la partie la plus large du col (fig. 35). Raser le long de la couture guide (fig. 36).
- Placer l'endroit du col sur l'endroit du col cousu en faisant correspondre le cran; coudre (fig. 37).
- Ouvrir le col, ramener la ressource de couture vers le bord libre du col et surpiquer (fig. 38).
- Ramener les pièces du col endroit contre endroit; épinglez avec le ruban de la fermeture à glissière (fig. 39); coudre sur la couture apparente.
- Retourner sur l'endroit et joindre le bord libre du col à la ressource de couture à l'encolure à l'aide d'un zigzag large (fig. 40).
- Surpiquer la partie supérieure du col ainsi que chaque côté de la fermeture à glissière en débutant par le centre dos du col tel qu'illustré (fig. 41).

MANCHE

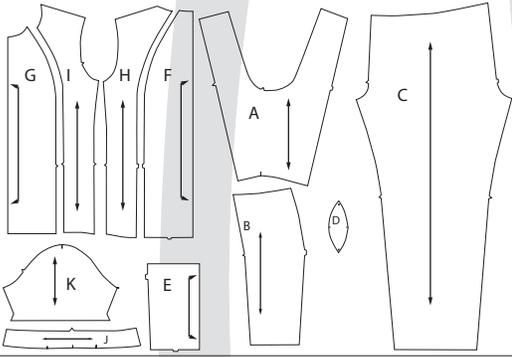
- Placer l'endroit de la manche sur l'endroit de l'emmanchure en faisant correspondre les crans (fig. 42); coudre.
- Placer le dos et le devant endroit contre endroit (fig. 43); coudre les côtés.

OURLETS

- Plier l'ourlet à la manche de 2 cm (3/4") sur l'envers; épinglez et coudre au point de zigzag large (fig. 44).
- N.B. : Sur l'endroit du vêtement, la couture devra apparaître tel qu'illustré (fig. 45).
- Coudre un élastique à l'ourlet du maillot (fig. 46) en suivant 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

