

Men's Singlet and Gymnastics Leotard

How to choose the appropriate size:

Use the size corresponding to bust measurement for the width, and to girth measurement for the length.

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) Front – Views A and B X1 | D) Back – Views C and D X1 | G) Crotch panel – Views B and D X1 |
| B) Back – Views A and B X1 | E) Front yoke – Views A and B X2 | H) Neckband – Views C and D X1 |
| C) Front – Views C and D X1 | F) Back yoke – Views A and B X2 | I) Armhole band – Views C and D X2 |

Jalie's sewing technique for stretch fabrics (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).
This zigzag stitch will not be shown in the illustrations.
2. Second seam: a straight stitch 6 mm (1/4") from edge of the fabric, stretching the fabric lightly (fig. 2).

BEFORE YOU CUT THE FABRIC

- Tape front parts 1 and 2 as shown on the pattern piece to create your front and back pieces for View A, B, C or D (fig. 3).
 - Use those new pieces to cut the fabric.
-

1. Views A and B

- Pin front yokes to front and stitch with the yokes on top (fig. 4).
- Pin back yokes to back and stitch with the yokes on top (fig. 5).

VIEW A

- Pin front to back at shoulder (fig. 6), side (fig. 7) and crotch seams (fig. 8) and stitch.
- Apply elastic to neckline, armholes and leg openings using the following technique :
 - Overlap elastic ends and stitch as shown to form a loop (fig. 9). Divide loop into fourths and mark with pins (fig. 10).
 - Divide opening into fourths and mark with pins (fig. 11).
 - Pin elastic to wrong side of fabric, matching pins (fig. 12), and zigzag-stitch along the edge, stretching the elastic between the pins as you sew to fit the opening (fig. 13).
 - Fold in elastic so it's encased in the seam allowance, and sew again with a zigzag-stitch (over the visible zigzag) or topstitch using a cover-stitch machine (or a double needle) (fig. 14) on the right side of the fabric, stretching the elastic flat as you sew.

VIEW B

- Pin front to back at shoulder seams (fig. 15) and side seams (fig. 16).
- Pin crotch panel to front and back (fig. 17) and stitch.
- Apply elastic to neckline and armholes using the technique illustrated in figures 9 to 14 (fig. 18).
- Fold bottom of leg opening to wrong side by 2.5 cm (1") and topstitch using a zigzag stitch, double needle or cover stitch (fig. 19).

2. Views C and D

- Pin front to back at shoulder and side seams (fig. 20 and 21).
- Fold band in half, right sides together and stitch as shown to form a loop (fig. 22).
- Bring raw edges wrong sides together, divide into fourths and mark with pins (fig. 23).
- Divide opening into fourths and mark with pins (fig. 24). Pin band to right side of neckline, matching pins (fig. 25) and zigzag stitch along the edge, stretching the band between the pins to fit the opening.
- Stitch again, using a straight stitch and stretching the band flat as you sew (fig. 26).
- Repeat these steps to sew bands to armholes.
- Bring seam allowances towards the main fabric and topstitch using a zigzag stitch, double needle or cover stitch (fig. 27).

VIEW C

- Pin front to back at crotch seam and stitch (fig. 28).
- Apply elastic to leg openings using the technique illustrated in figures 9 to 14 (fig. 29).

VIEW D

- Pin crotch panel to front and back (fig. 30) and stitch.
- Fold bottom of leg opening to wrong side by 2,5 cm (1") and topstitch using a zigzag stitch, double needle or cover stitch (fig. 31).

Thank you for sewing with Jalie

#2912 – FRANÇAIS

Maillot et léotard de gymnastique pour hommes

Comment choisir la bonne taille

Utiliser la mesure de la poitrine pour la largeur et celle du tronc pour la longueur.

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 - Modèles A et B X1 | D) Dos – Modèles C et D X1 | G) Panneau d'entrejambe – Modèles B et D X1 |
| B) Dos – Modèles A et B X1 | E) Empiècement devant – Modèles A et B X2 | H) Bande d'encolure – Modèles C et D X1 |
| C) Devant – Modèles C et D X1 | F) Empiècement dos – Modèles A et B X2 | I) Bande d'emmanchure – Modèles C et D 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).
*Ce zigzag ne sera pas montré afin d'alléger les illustrations.
2. Deuxième couture : point droit à 6 mm (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu (fig. 2).

AVANT DE TAILLER LE TISSU

- Joindre les pièces du patron pour former le devant et le dos (Modèle A, B, C ou D) et fixer avec du ruban adhésif (fig. 3).
 - Utiliser ces nouvelles pièces pour tailler le tissu.
-

1. Modèles A et B

- Épingler les empiècements devant au devant et coudre (fig. 4)
- Épingler les empiècements dos au dos et coudre (fig. 5).

MODÈLE A

- Épingler le dos au devant et coudre les épaules (fig. 6) et les côtés (fig. 7) et l'entrejambe (fig. 8).
- Coudre les élastiques à l'encolure, aux emmanchures et aux cuisses en utilisant la technique suivante :
 - Coudre les extrémités de l'élastique (fig. 9) et diviser celui-ci en quatre parties égales (fig. 10).
 - Diviser l'ouverture en quatre à l'aide d'épingles (fig. 11).
 - Épingler l'élastique sur l'envers de l'ouverture en faisant correspondre les épingles (fig. 12) et coudre au point zigzag au bord vif du tissu en tendant l'élastique entre les épingles (fig. 13).
 - Rabattre l'élastique cousu sur l'envers du tissu et coudre à nouveau au point zigzag ou à l'aiguille double en tendant l'élastique (fig. 14).

MODÈLE B

- Épingler le dos au devant et coudre les épaules (fig. 15) et les côtés (fig. 16).
- Épingler le panneau d'entrejambe au dos et au devant et coudre (fig. 17).
- Coudre les élastiques à l'encolure et aux emmanchures en utilisant la technique illustrée en figures 9 à 14 (fig. 18).
- Plier l'ourlet des jambes de 2,5 cm (1") sur l'envers et surpiquer au point zigzag ou à l'aiguille double (fig. 19).

2. Modèles C et D

- Épingler le dos au devant et coudre les épaules (fig. 20) et les côtés (fig. 21).
- Plier la bande d'encolure en deux, endroit contre endroit et coudre tel qu'illustré (fig. 22).
- Ramener les bords vifs envers contre envers, diviser en quatre parties égales et marquer à l'aide d'épingles (fig. 23).
- Diviser l'encolure en quatre parties égales à l'aide d'épingles (fig. 24). Épingler la bande sur l'endroit de l'ouverture (fig. 25) et coudre le bord vif au point zigzag, en tendant la bande pour qu'elle s'ajuste à l'ouverture.
- Faire une deuxième couture au point droit, en tendant légèrement la bande (fig. 26).
- Répéter ces opérations pour les bandes d'emmanchures.
- Ramener les ressources de couture des bandes vers le tissu principal et surpiquer au point zigzag étroit ou à l'aiguille double (fig. 27).

MODÈLE C

- Épingler le dos au devant et coudre l'entrejambe (fig. 28).
- Coudre les élastiques aux cuisses en utilisant la technique illustrée en figures 9 à 14 (fig. 29).

MODÈLE D

- Épingler le panneau d'entrejambe au dos et au devant et coudre (fig. 30).
- Plier l'ourlet des jambes de 2,5 cm (1") sur l'envers et surpiquer au point zigzag ou à l'aiguille double (fig. 31).

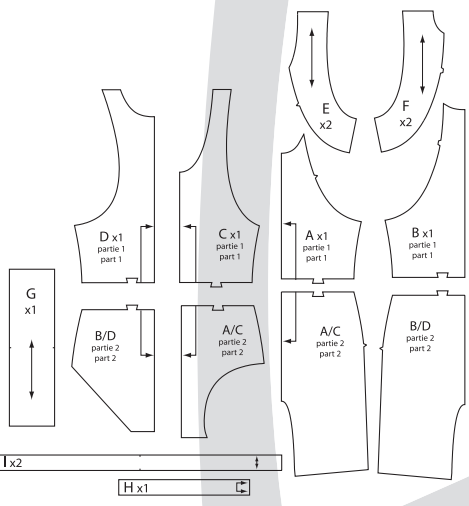
Merci de coudre avec Jalie

LONGUEURS D'ÉLASTIQUES
ELASTIC LENGTHS

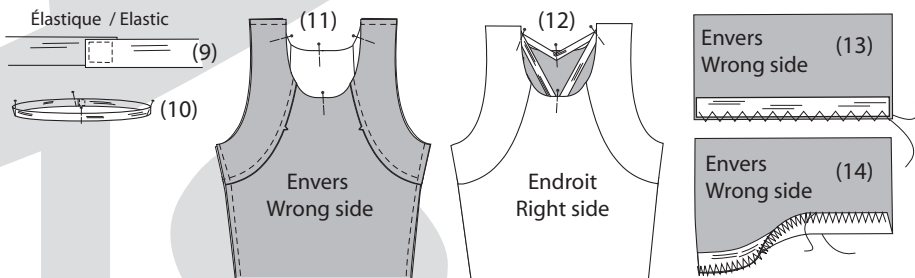
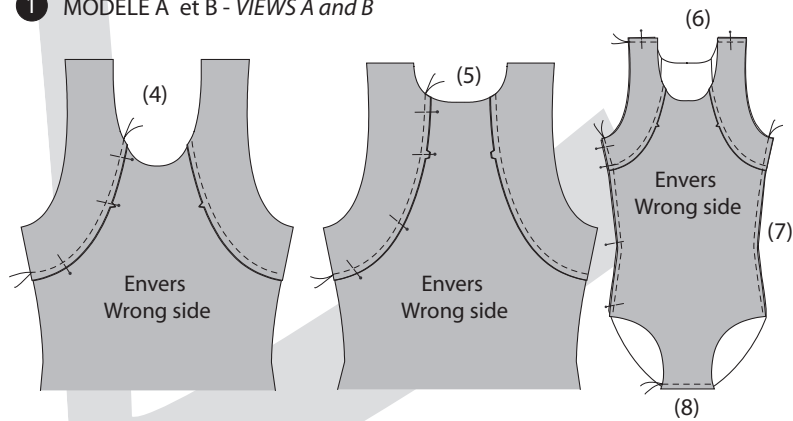
Élastique 1 cm
3/8" Elastic

	Encolure (A/B) Neckline (A/B) X1		Emmanchure (A/B) Armhole (A/B) X2		Cuisse (A/C) Leg opening (A/C) X2	
	cm	"	cm	"	cm	"
F	33.0	13	26.3	10 3/8	26.0	10 1/4
G	34.3	13 1/2	28.0	11	27.0	10 5/8
H	35.6	14	29.7	11 5/8	28.0	11
I	36.9	14 1/2	31.3	12 3/8	29.0	11 3/8
J	38.2	15	33.0	13	30.0	11 3/4
K	39.5	15 1/2	34.7	13 5/8	31.0	12 2/8
L	40.8	16	36.4	14 3/8	32.0	12 5/8
M	42.5	16 3/4	38.0	15	33.2	13 1/8
N	44.2	17 1/2	39.7	15 5/8	34.4	13 1/2
O	45.9	18 1/8	41.4	16 1/4	35.6	14
P	47.6	18 3/4	43.0	16 7/8	36.8	14 1/2
Q	49.4	19 1/2	44.7	17 5/8	38.0	15
R	51.1	20 1/8	46.3	18 1/4	39.2	15 3/8
S	52.8	20 3/4	48.0	18 7/8	40.4	15 7/8
T	53.8	21 1/8	48.9	19 1/4	41.4	16 3/8
U	54.7	21 1/2	49.9	19 5/8	42.5	16 3/4
V	55.7	21 7/8	50.8	20	43.5	17 1/8
W	56.7	22 3/8	51.7	20 3/8	44.6	17 1/2
X	57.7	22 3/4	52.7	20 3/4	45.6	18
Y	58.6	23	53.6	21 1/8	46.7	18 3/8
Z	59.6	23 1/2	54.6	21 1/2	47.7	18 3/4
AA	60.6	23 7/8	55.5	21 7/8	48.8	19 1/4

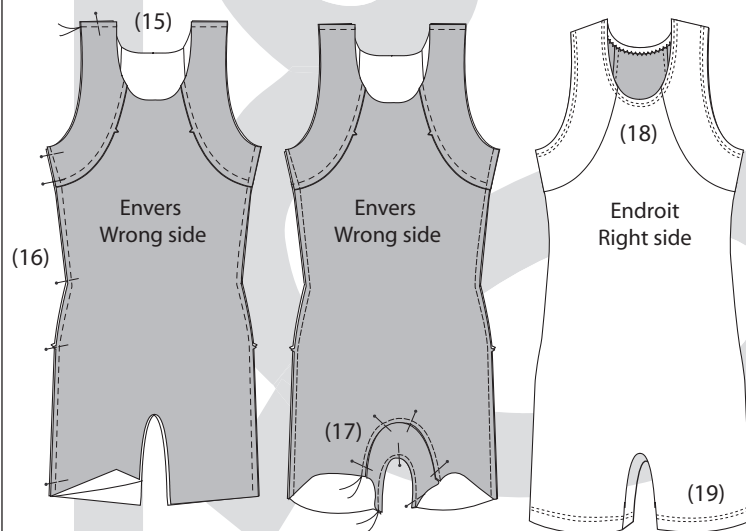
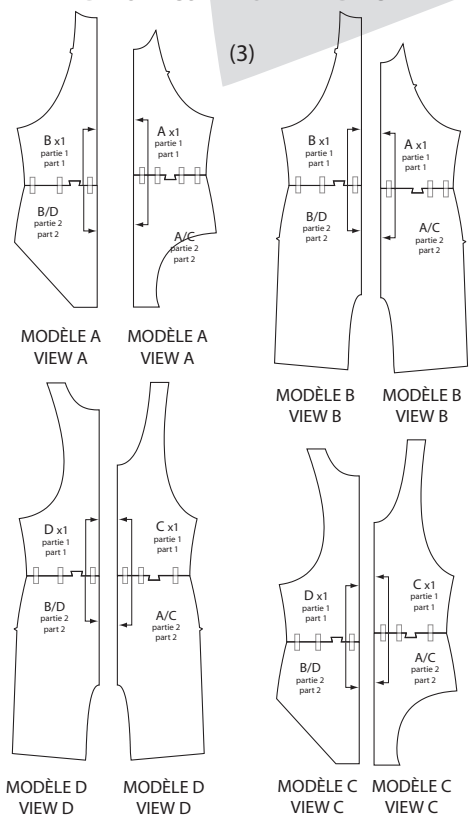
Pièces du patron - Pattern Pieces



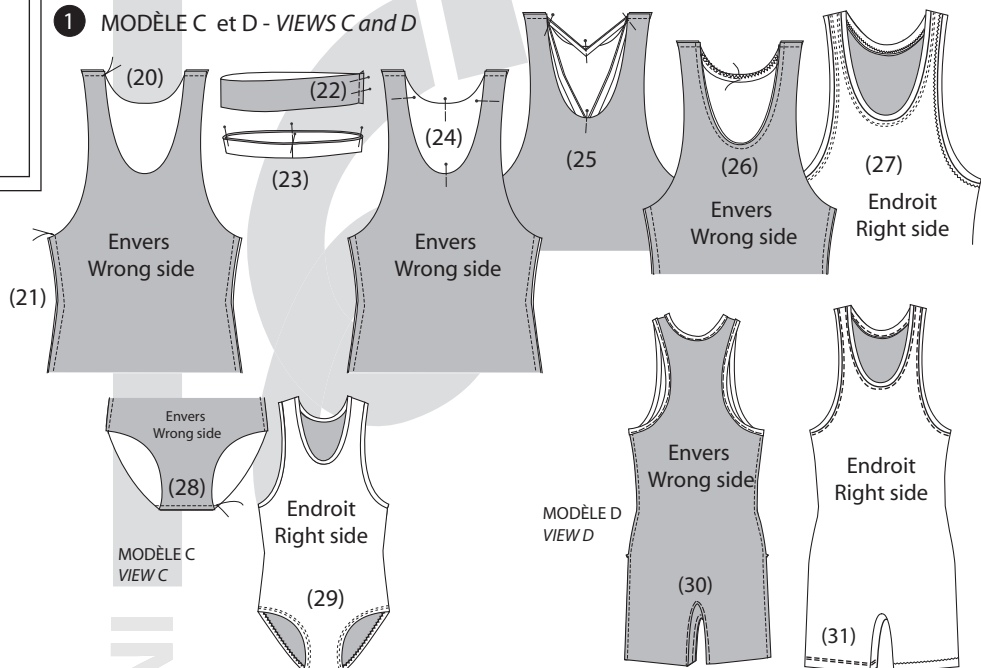
1 MODÈLE A et B - VIEWS A and B



**AVANT DE TAILLER LE TISSU
BEFORE CUTTING THE FABRIC**



1 MODÈLE C et D - VIEWS C and D



**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)

