

## #3138 – ENGLISH

### Gymnastics Tank Leotard and Biketard

#### How to choose the appropriate size:

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

#### Seam and hem allowances are included in the pattern

#### Unless otherwise instructed:

- Stitch this garment **6 mm (1/4")** from edge.
- Pieces are assembled **right sides together**.
- **Topstitch** using a zigzag stitch, a twin (double) needle or a cover stitch

#### Pattern Pieces

- |                                     |                       |                                     |
|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| A) Front – View A X1                | D) Neck binding X1    | G) Back – View B X1                 |
| B) Back – View A X1                 | E) Armhole binding X2 | H) Crotch panel X1 fabric X1 lining |
| C) Crotch lining – View A X1 lining | F) Front – View B X1  |                                     |

#### Jalie sewing technique for stretch fabrics

##### (if you do not have a serger, use this technique on seams that will need to stretch)

1. First stitch: Wide zigzag stitch along the edge of the fabric, without stretching the fabric (fig. 1).  
\*This stitch will not be shown in the illustrations\*
2. Second stitch: Straight stitch 6 mm (1/4") from edge, stretching the fabric gently (fig. 2) to preserve the seams' elasticity.

#### How to sew stretch appliqués

- Make sure that the fabric you are using for the appliqués stretches as much as your main fabric.
- Use iron-on adhesive (if your fabric allows it), glue or lots of pins to hold the appliqués in place. (fig. 3).
- Stitch along the edge of the appliqué using a small or medium zigzag stitch **without stretching the fabric** (fig. 4).
- If you have sewn many appliqués, it is possible that it does not look perfectly flat on your table. However, if the appliqués did not shift during sewing, everything should be nice and even when the garment is stretched out.

#### Jalie sewing technique for binding

- Pin **right side** of binding to **wrong side** of fabric (fig. 5) and stitch, stretching the binding to fit the opening.
- With the seam allowance towards binding (fig. 6), fold binding **to wrong side**, over the seam allowance, bringing raw edge of binding against the stitch (fig. 7).
- Fold the "wrapped seam allowance" along the stitch to bring the folded binding to the **right side of the fabric** (fig. 8) and topstitch.
- With this technique, the binding is visible on the right side of the fabric and only the topstitching is visible on the wrong side (fig. 9).

#### 1. View A - Leotard

- Sew appliqués to front and back if desired, using the technique shown in figures 3 and 4.
- Pin back to front at crotch (fig. 10) and stitch.
- Pin right side of crotch lining to wrong side of back (fig. 11) and stitch.
- Pin wrong side of crotch lining to wrong side of front (fig. 12) and baste sides with a zigzag stitch as shown.
- Pin front to back at shoulder (fig. 13) and side seams (fig. 14) and stitch.

##### ELASTIC AT LEG OPENINGS

- Stitch elastic ends together to form a loop (fig. 15) and divide into fourths with pins (fig. 16).
- Divide leg opening into fourths with pins (fig. 17).
- Pin elastic to wrong side of opening, matching pins (fig. 18).
- Edge stitch using a zigzag stitch and stretching the elastic as you sew to fit the opening (fig. 19).
- Fold sewn elastic to wrong side of fabric, stitch over the first zigzag, stretching the elastic flat as you sew (fig. 20).

##### BINDINGS

- Fold bindings right sides together, matching notches, and stitch to form a loop (fig. 21).
- Mark half of neck binding (fig. 22).
- Turn leotard right side out and apply binding to neckline (fig. 23) and armholes (fig. 24), using the technique illustrated in figures 5-9 (fig. 25). When pinning bindings to the openings, make sure the following are aligned:
  - Neck binding: Half mark with center front, seam with center back
  - Armhole binding: Binding seam with side seam

#### 2. View B - Biketard

- Sew appliqués to front and back if desired, using the technique shown in figures 3 and 4.
- Pin crotch panel to front, matching notch with center front (fig. 26) and stitch.
- Pin crotch panel to back, matching notch with center back (fig. 27) and stitch.
- Pin right side of crotch panel lining to wrong side of front (fig. 28) and stitch.
- Bring crotch panel fabric and lining and fabric wrong sides together (fig. 29) and sew lining to the back.
- Pin front to back at shoulder (fig. 30) and side seams (fig. 31) and stitch.

#### BINDINGS

- Fold bindings right sides together, matching notches, and stitch to form a loop (fig. 32).
- Mark half of neck binding (fig. 33).
- Turn unitard right side out and apply binding to neckline (fig. 34) and armholes (fig. 35), using the technique illustrated in figures 5-9 (fig. 36). When pinning bindings to the openings, make sure the following are aligned:
  - Neck binding: Half mark with center front, seam with center back
  - Armhole binding: Binding seam with side seam
- Fold bottom edge of legs to wrong side by 2 cm (3/4") (fig. 37) and topstitch (fig. 38).

*Thank you for sewing with Jalie patterns*

## #3138 – FRANÇAIS

### Léotard et unitard de gymnastique sans manches

**Comment choisir la bonne taille :** Utiliser la mesure du buste pour la largeur et celle du tronc pour la longueur.

**Les ressources de couture et d'ourlet sont comprises.**

**Sauf lors d'avis contraire :**

- Ce vêtement est cousu à **6 mm (1/4")** du bord
- Lors de l'assemblage, les pièces du vêtement sont superposées **endroit contre endroit**.
- Les **surpiqûres** sont faites au zigzag à la *cover stitch* ou à l'aiguille double

Pièces du patron

- |   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| A) Devant - Modèle A X1                         | D) Bande d'encolure X1   | G) Dos – Modèle B X1                       |
| B) Dos – Modèle A X1                            | E) Bande d'emmanchure X2 | H) Patte d'entrejambe X1 tissu X1 doublure |
| C) Doublure d'entrejambe – Modèle A X1 doublure | F) Devant – Modèle B X1  |  |

#### **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).

#### **Technique de couture Jalie pour appliqués extensibles**

- Assurez-vous que le tissu de vos motifs soit d'élasticité similaire à votre maillot.
- Placer les motifs sur le vêtement et maintenir en place à l'aide d'entoilage thermocollant (si le tissu vous le permet), de colle ou de plusieurs épingles (fig. 3).
- Coudre le long des motifs au point zigzag (petit ou moyen) en prenant soin de **ne pas tendre le tissu** (fig. 4).
- Il se peut que les motifs cousus ne soient pas parfaitement à plat sur le vêtement lorsqu'il est sur votre plan de travail. Ceci se corrigera dès que la gymnaste enfilera son maillot puisqu'une fois les tissus étirés, tout devrait être lisse (si les pièces ne se sont pas déplacées pendant la couture bien sûr).

#### **Technique de couture Jalie pour bandes d'encolure et d'emmanchures**

- Épingler l'**endroit** de la bande sur l'**envers** de l'ouverture (fig. 5) et coudre en tendant la bande pour qu'elle s'ajuste à l'ouverture.
- Avec la ressource de couture vers la bande, plier la bande **sur son envers** pour couvrir la ressource de couture (fig. 6) en alignant le bord vif de la bande avec la couture (fig. 7).
- Replier la « ressource de couture enveloppée » **sur l'endroit du tissu**, le long de la couture et surpiquer (fig. 8-9 (vue de l'envers)).

#### **1. Modèle A (léotard)**

- Coudre les appliqués si désiré au devant et au dos avant l'assemblage en suivant la technique illustrée en figures 3 et 4.
- Épingler le dos au devant et coudre l'entrejambe (fig. 10).
- Épingler l'endroit de la patte d'entrejambes sur l'envers du dos et coudre (fig. 11).
- Ramener la patte sur l'envers du devant, épingler et coudre au point zigzag tel qu'illustré (fig. 12).
- Épingler le devant au dos et coudre les épaules et les côtés (fig. 13-14).

**ÉLASTIQUE**

- Coudre solidement les extrémités de l'élastique des cuisses (fig. 15) et diviser en quatre (4) parties égales à l'aide d'épingles (fig. 16).
- Diviser l'ouverture des cuisses en quatre (4) parties égales à l'aide d'épingles (fig. 17).
- Épingler l'élastique sur l'envers de l'ouverture en faisant correspondre les épingles (fig. 18).
- Exécuter une couture au point zigzag sur le bord du tissu et de l'élastique en tendant celui-ci pour qu'il s'ajuste à l'ouverture (fig. 19).
- Rabattre l'élastique cousu sur l'envers du tissu et le coudre à nouveau, directement sur le zigzag (fig. 20).

**BANDES**

- Plier les bandes en deux, endroit contre endroit, en faisant correspondre les crans et coudre (fig. 21).
- Marquer la demie de la bande de l'encolure (fig. 22).
- Retourner le maillot sur son endroit et coudre les bandes à l'encolure (fig. 23) et aux emmanchures (fig. 24) en suivant les instructions illustrées en fig. 5 à 9 (fig. 25). Pour faciliter votre travail, épingler les bandes comme suit :
  - Bande d'encolure : Couture de la bande avec milieu dos, marque de demie avec milieu devant
  - Bande d'emmanchure : Couture de la bande avec couture côté du léotard.

#### **2. Modèle B (unitard)**

- Coudre les appliqués si désiré au devant et au dos avant l'assemblage en suivant la technique illustrée en figures 3 et 4.
- Épingler la patte d'entrejambe au devant en faisant correspondre le cran avec le milieu devant et coudre (fig. 26).
- Épingler la patte d'entrejambe au dos en faisant correspondre le cran avec le milieu dos et coudre (fig. 27).
- Épingler l'endroit de la doublure de la patte d'entrejambe sur l'envers du devant et coudre (fig. 28).
- Ramener l'envers de la doublure sur l'envers de la patte et coudre à la ressource de couture du dos (fig. 29).
- Épingler le devant au dos et coudre les épaules et les côtés (fig. 30-31).

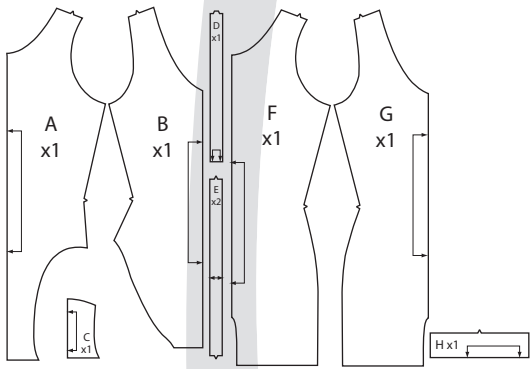
**BANDES ET FINITION**

- Plier les bandes en deux, endroit contre endroit, en faisant correspondre les crans et coudre (fig. 32).
- Marquer la demie de la bande de l'encolure (fig. 33).

- Retourner le maillot sur son endroit et coudre les bandes à l'encolure (fig. 34) et aux emmanchures (fig. 35) en suivant les instructions illustrées en fig. 5 à 9 (fig. 36). Pour faciliter votre travail, épingler les bandes comme suit :
  - Bande d'encolure : Couture de la bande avec milieu dos, marque de demie avec milieu devant
  - Bande d'emmanchure : Couture de la bande avec couture côté du léotard.
- Replier le bord inférieur des jambes de 2 cm (3/4") sur l'envers (fig. 37) et surpiquer (fig. 38).

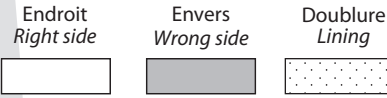
*Merci de coudre avec les patrons Julie*

**Pièces du patron - Pattern Pieces**



**Légende des illustrations**

**Illustration shading key**



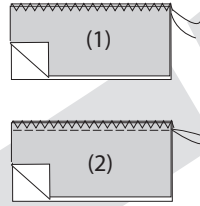
**Technique de couture**

**Jalie pour tissus extensibles**

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

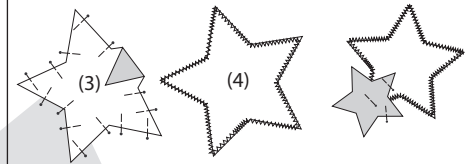
**Jalie's sewing technique for stretch fabrics**

(use this technique if you cannot use a serger)



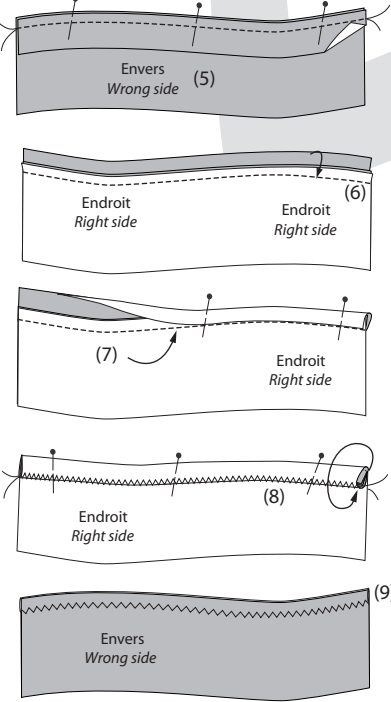
**Technique de couture pour appliqués extensibles**

**Sewing technique for stretch appliques**

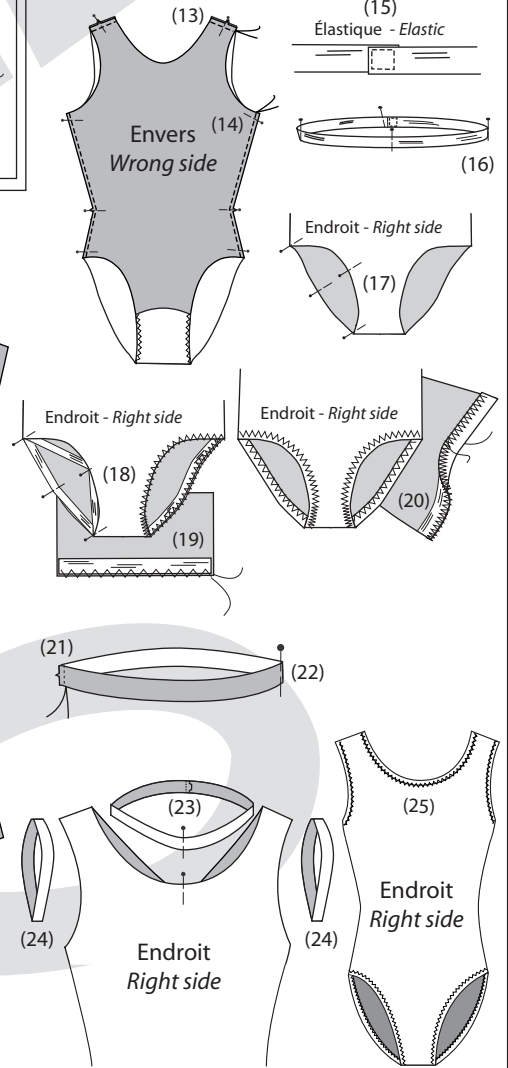
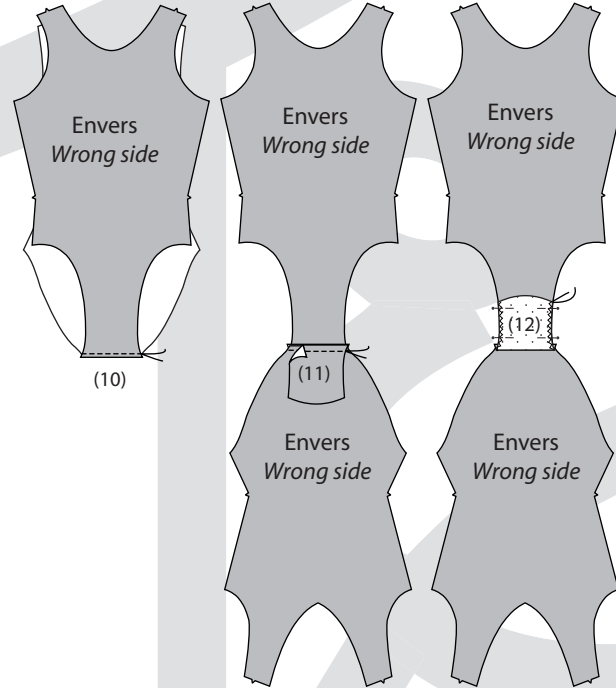


**Technique de pose des bandes**

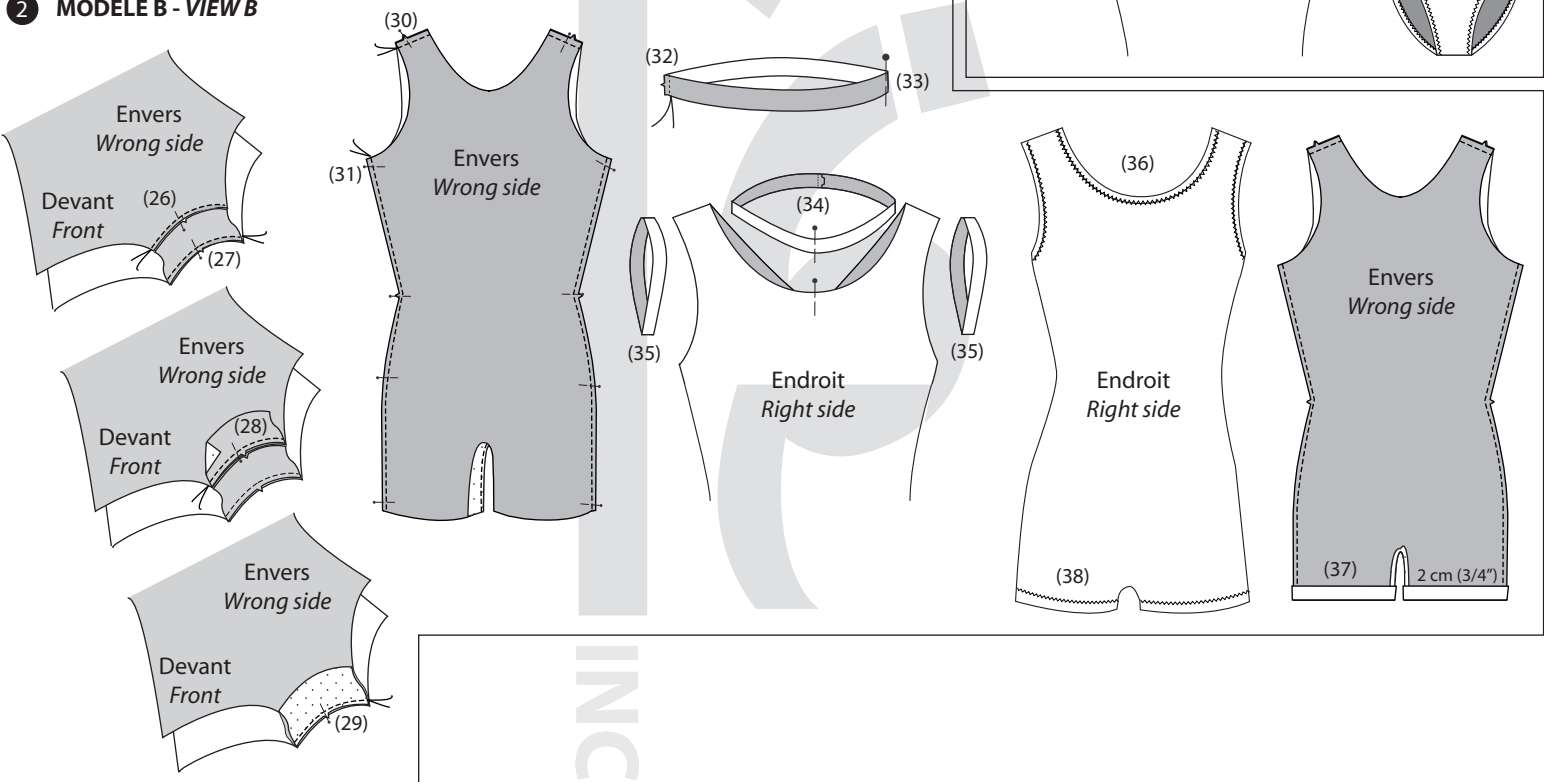
**Binding application technique**



**1 MODÈLE A - VIEW A**



**2 MODÈLE B - VIEW B**



**MODÈLE A - VIEW A  
LONGUEURS D'ÉLASTIQUES  
ELASTIC LENGTHS**

**Élastique 1 cm  
3/8" Elastic**

**x2**

**Cuisse  
Leg opening**

	cm	"
F	28.0	11
G	29.0	11 3/8
H	30.0	11 3/4
I	31.0	12 1/4
J	32.0	12 5/8
K	33.0	13
L	34.0	13 3/8
M	35.3	13 7/8
N	36.7	14 3/8
O	38.0	15
P	39.3	15 1/2
Q	40.6	16
R	42.0	16 1/2
S	43.3	17
T	44.3	17 3/8
U	45.2	17 3/4
V	46.2	18 1/4
W	47.2	18 5/8
X	48.2	19
Y	49.2	19 3/8
Z	50.1	19 3/4
AA	51.1	20 1/8