

## ENGLISH INSTRUCTIONS

### PATTERN #4014 SPORT BRA

INCLUDES 28 SIZES  
(GIRLS, TEENS AND WOMEN)

**SEAM AND HEM ALLOWANCES ARE INCLUDED IN THE PATTERN**

#### HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

- Use the size corresponding to your full bust measurement.
- If you are between sizes, go with the largest one.
- The band elastic (see chart) is also a good guide to give you an idea of the compression/ fit for a given size.

#### UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

- Sew this garment 6 mm (1/4") from edge.
- Pieces are assembled right sides together.

#### PATTERN PIECES

##### A - CENTER FRONT

Cut 1 on fold, MAIN (OUTER) FABRIC

##### B - SIDE

Cut 2, MAIN (OUTER) FABRIC

##### C - STRAP - VIEW A

Cut 4, MAIN (OUTER) FABRIC\*

##### D - STRAP - VIEW B

Cut 2, MAIN (OUTER) FABRIC, on fold\*

##### E - BAND

Cut 1 on fold, MAIN (OUTER) FABRIC

##### F - LINING CENTER FRONT

Cut 1 on fold, LINING

##### G - LINING SIDE

**CHILDREN (WITHOUT POCKET):**

Cut 2, LINING

**ADULTS (WITH POCKET):**

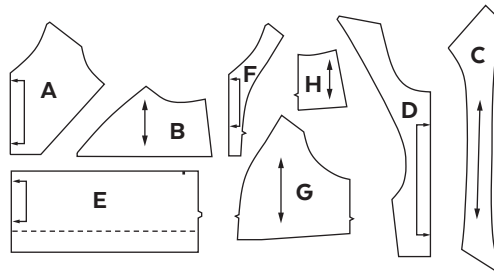
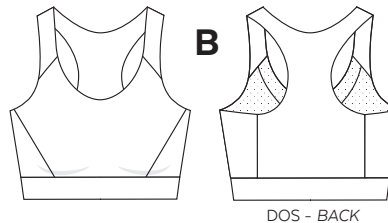
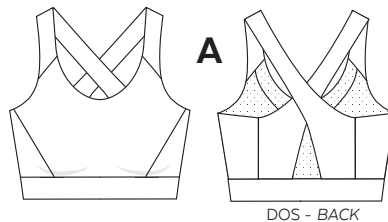
Cut 4, LINING

##### H - LINING BACK

Cut 2, LINING



PATRONS DE COUTURE  
SEWING PATTERNS



**MARQUEZ LES CENTRES (PLIURES) AVEC UN MARQUEUR  
OU UNE PETITE ENCOCHE SUR LES PIÈCES A, D, E, F**

MARK CENTERS (FABRIC FOLD) WITH A MARK  
OR TINY CLIP/SNIP ON PIECES A, D, E, F

#### IMPORTANT // STRAP PIECES

\*MARK ONE MIRROR PAIR (A) / ONE PIECE (B) AS LINING (INNER FABRIC). IT WILL BE LABELED AS SUCH IN THE INSTRUCTIONS TO MAKE ASSEMBLY ILLUSTRATIONS EASIER TO UNDERSTAND.

## INSTRUCTIONS EN FRANÇAIS

### PATRON #4014 SOUTIEN-GORGE SPORT

COMPREND 28 TAILLES  
(FILLES, ADOLESCENTES ET FEMMES)

**LES RESSOURCES DE COUTURE ET D'OURLET SONT COMPRISES**

#### COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la mesure du buste.
- Si vous êtes entre deux tailles, prendre la plus grande des deux.
- L'élastique de bande (voir tableau) est aussi un bon indicateur pour savoir si la compression sous le buste pour votre taille Jalie que vous avez choisie sera adéquate.

#### À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

- Coudre ce vêtement à 6 mm (1/4") du bord.
- Lors de l'assemblage, les pièces du vêtement sont cousues endroit contre endroit.

#### PIÈCES DU PATRON

##### A - MILIEU DEVANT

Couper 1 sur la pliure, TISSU PRINCIPAL

##### B - CÔTÉ

Couper 2, TISSU PRINCIPAL

##### C - BRETELLE MODÈLE A

Couper 4, TISSU PRINCIPAL\*

##### D - BRETELLE MODÈLE B

Couper 2, TISSU PRINCIPAL sur la pliure\*

##### E - BANDE

Couper 1 sur la pliure, TISSU PRINCIPAL

##### F - DOUBLURE MILIEU DEVANT

Couper 1 sur la pliure, DOUBLURE

##### G - DOUBLURE CÔTÉ

**ENFANTS (SANS POCLETTE):**

Couper 2, DOUBLURE

**ADULTES (AVEC POCLETTE):**

Couper 4, DOUBLURE





##### H - DOUBLURE DOS

Couper 2, DOUBLURE

#### IMPORTANT // PIÈCES DES BRETELLES

\*MARQUER UNE PAIRE MIROIR (A) OU UNE PIÈCE (B) COMME ÉTANT DE LA DOUBLURE / TISSU INTÉRIEUR. NOUS L'APPELLERONS AINSI DANS LES INSTRUCTIONS AFIN DE FACILITER L'ASSEMBLAGE.

## SEWING THE GARMENT

-  **RIGHT SIDE OF FABRIC**
-  **WRONG SIDE OF FABRIC**
-  **RIGHT SIDE OF LINING**
-  **WRONG SIDE OF LINING**

### JALIE SEWING TECHNIQUE FOR STRETCH FABRICS

IF YOU DO NOT HAVE A SERGER, USE THIS TECHNIQUE ON SEAMS THAT WILL NEED TO STRETCH

- First stitch: Wide zigzag stitch along the edge of the fabric (“zig” on the fabric, “zag” in the air), without stretching the fabric (1). \*This stitch will not be shown in the illustrations\*
- Second stitch: Straight stitch 6 mm (1/4”) from edge, stretching the fabric gently (2) to preserve the seams’ elasticity.

### MODÈLE A ET B

#### MAIN (OUTER) FABRIC

- Pin side pieces to center front piece and stitch (3).
- Pin straps to center front piece, as shown, and stitch (4 - View A, 5 - View B).

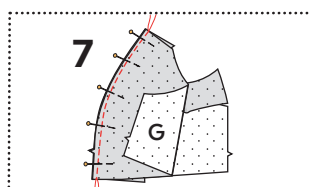
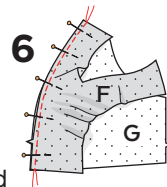
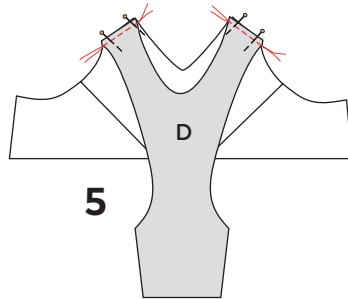
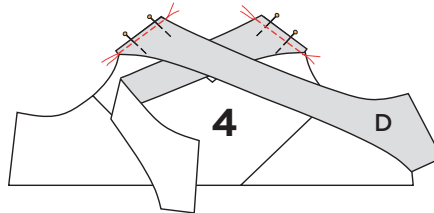
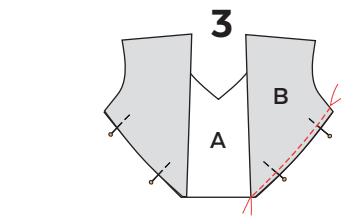
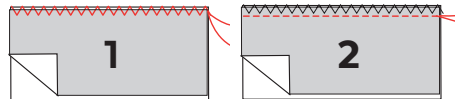
#### LINING / INNER FABRIC

- Pin lining side to lining center front and stitch (the side piece against the feed dogs, center front piece on top) (6).

#### ADULT SIZES

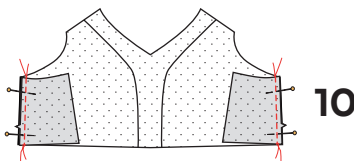
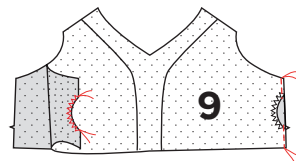
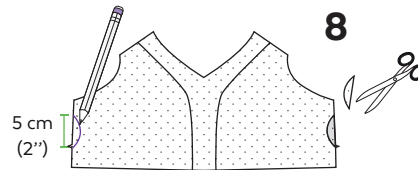
#### (WITH POCKET FOR REMOVABLE CUP):

- Pin right side of the other lining side piece to the **WRONG SIDE** of the lining center front and stitch to “sandwich” the center front piece (7).
- Repeat for the other lining side pieces.
- Bring lining side pieces wrong sides together. Cut a 5-cm (2”) opening at the side of **TOP LAYER ONLY** (8). This opening will be used to insert cups.
- Finish the cut edge with a zigzag or serger and baste sides to make handling easier for the next step (9).
- Pin lining back to side, **MATCHING NOTCHES, over the opening**, and stitch (10).







**ADULTES / POCHETTE POUR BONNET AMOVIBLE**

**ADULTS / POCKET FOR REMOVABLE CUP**



## INSTRUCTIONS DE COUTURE

-  **ENDROIT DU TISSU**
-  **ENVERS DU TISSU**
-  **ENDROIT DE LA DOUBLURE**
-  **ENVERS DE LA DOUBLURE**

### TECHNIQUE DE COUTURE JALIE POUR TISSUS EXTENSIBLES SUR MACHINE RÉGULIÈRE

SI VOUS N’AVEZ PAS DE SURJETEUSE, UTILISER CETTE TECHNIQUE SUR LES COUTURES QUI DOIVENT S’ÉTIRER

- Première couture: point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (1). \*Ce zigzag ne sera pas montré afin d’alléger les illustrations\*
- Deuxième couture: point droit à 6 mm (1/4”) du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l’élasticité de la couture (2).

### MODÈLE A ET B

#### TISSU PRINCIPAL / EXTÉRIEUR

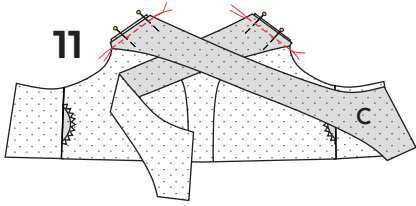
- Épingler les côtés au milieu devant et coudre (3).
- Épingler les pièces de bretelle au milieu devant, tel qu’illustré, et coudre (4 - Modèle A, 5 - Modèle B).

#### DOUBLURE / INTÉRIEUR

- Épingler le milieu devant sur la pièce de côté de la doublure et coudre (la pièce F sur le haut, G sur les griffes) (6).

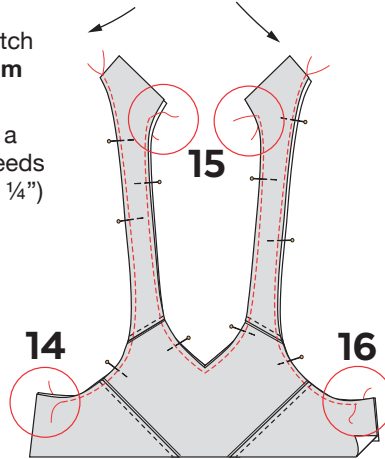
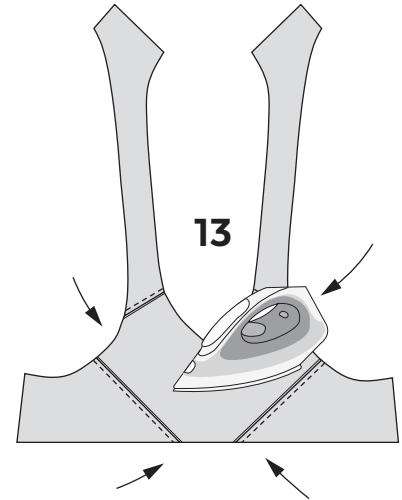
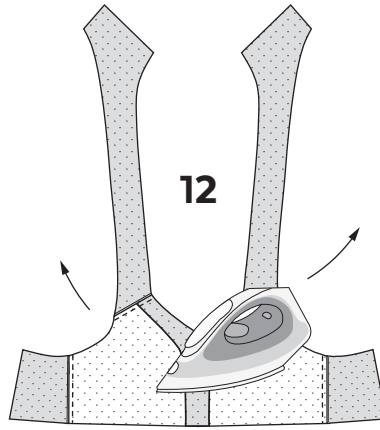
#### ADULTES SEULEMENT (AVEC POCHETTE POUR BONNETS AMOVIBLES):

- Épingler l’endroit d’une autre pièce de côté sur le bord cousu du milieu devant et coudre pour prendre la pièce du milieu devant en “sandwich” (7).
- Répéter pour l’autre côté.
- Ramener les pièces du côté envers contre envers et couper une ouverture de 5 cm (2”) sur **UNE DES ÉPAISSEURS SEULEMENT** pour l’insertion des bonnets (8).
- Finir le bord vif taillé au zigzag (sans prendre l’épaisseur du dessous) (9) et fixer les côtés pour faciliter la manipulation à la prochaine étape.
- Épingler la doublure dos au côté **EN FAISANT CORRESPONDRE LES CRANS, sur l’ouverture** et coudre (10).



## VIEW A

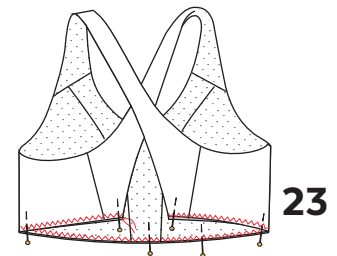
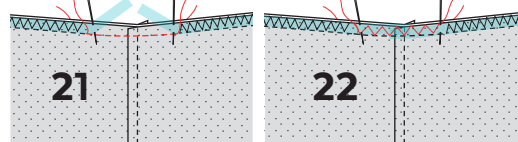
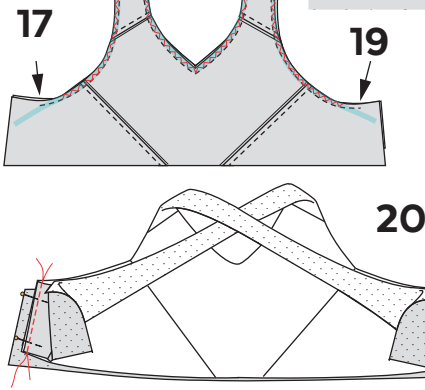
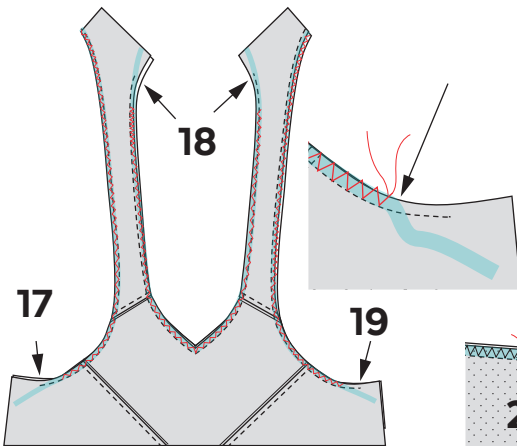
- Pin lining straps to lining, as shown, and stitch (11).
- LINING (INNER FABRIC): Press seam allowances outwards (12).
- MAIN (OUTER FABRIC): Press seam allowances inwards (13).
- Pin outer fabric to lining, right sides together. Stitch armholes and necklines as shown, **stopping 4 cm (1 ½") at ends as shown** (14, 15, 16).
- Apply clear elastic to the seam allowances, with a zigzag stitch, without stretching it. The elastic needs to cover end to end, but stop the zigzag 6 cm (2 ¼") from the end as shown (17, 18, 19).
- Turn right side out and cross straps to visualize placement.
- Pin the long free edge of the strap with the side piece (main fabric for both) and stitch (20).
- Repeat to join the strap lining with the side lining.
- Bring sides/armhole seams right sides together, join the stitches (21) and zigzag the free ends of the clear elastic (22).
- Bring bottom edges together and baste with a zigzag (23).

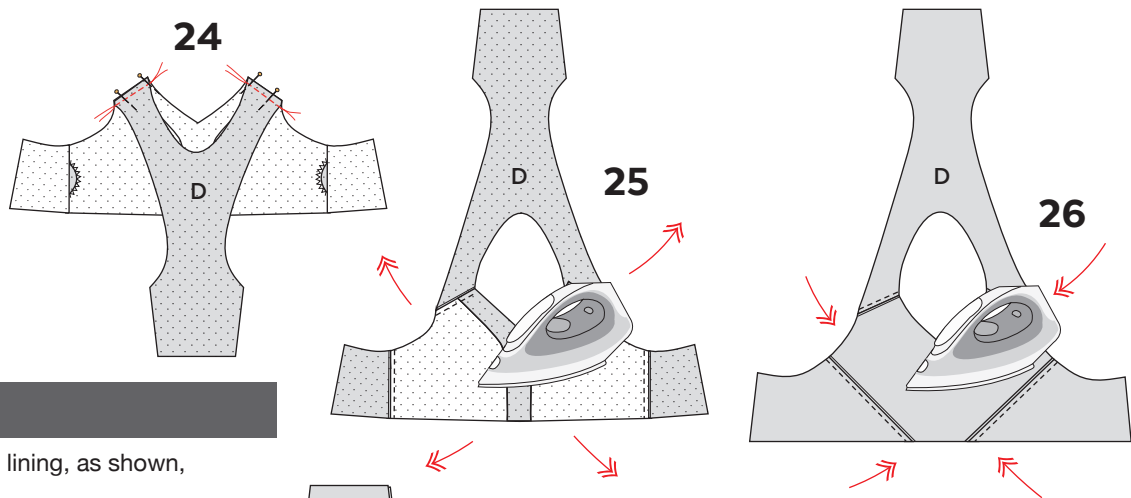


## MODÈLE A

- Épingler les bretelles à la doublure tel qu'illustré et coudre (11).
- DOUBLURE: Ramener les ressources de couture vers l'extérieur (12).
- TISSU EXTÉRIEUR: Ramener les ressources de couture vers l'intérieur (13).
- Épingler le tissu principal et la doublure endroit contre endroit et coudre l'encolure et les emmanches tel qu'illustré, **en laissant 4 cm (1 ½") aux endroits indiqués** (14, 15, 16).

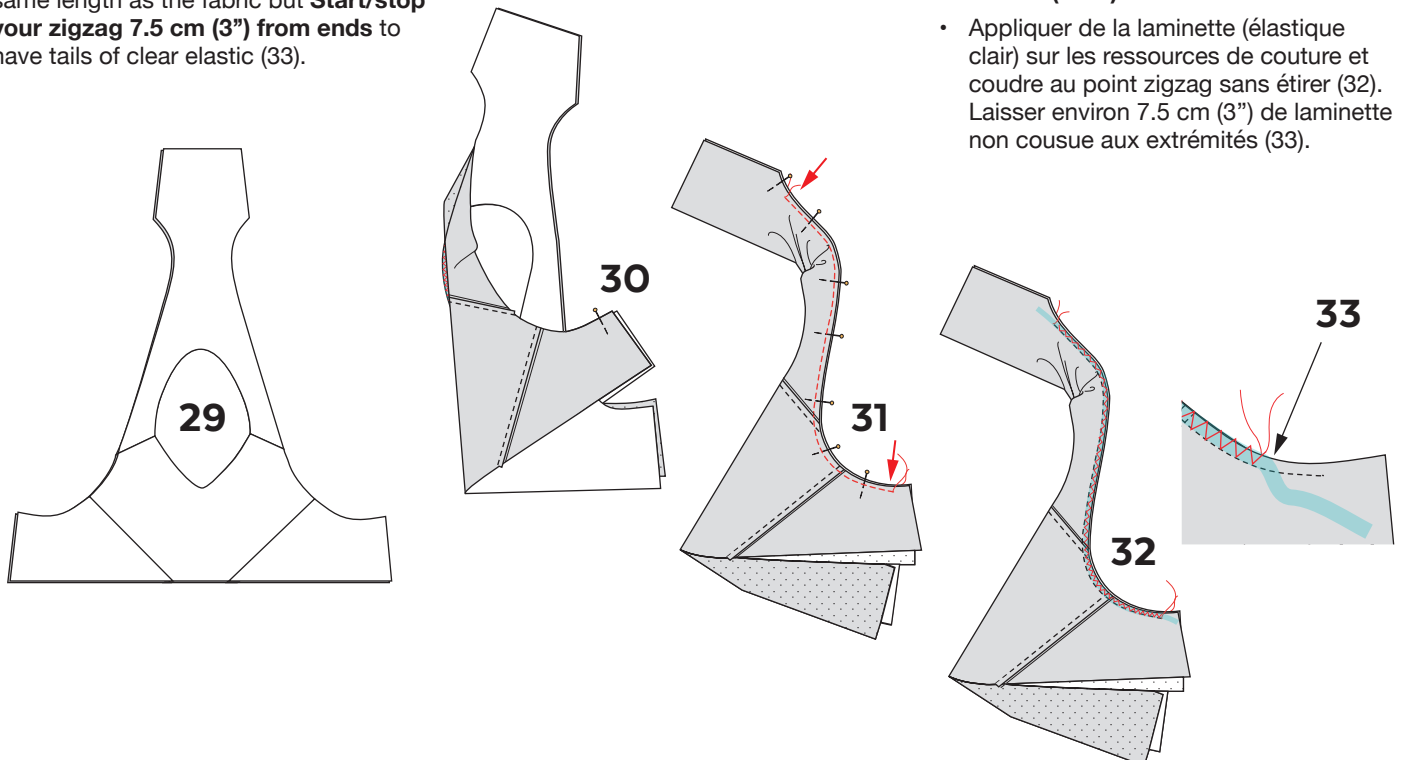
- Appliquer de la laminette (élastique clair) sur les ressources de couture et coudre au point zigzag sans étirer. Laisser 6 cm (2 ¼") de laminette non cousue aux endroits indiqués (17-18-19).
- Retourner sur l'endroit et croiser les bretelles pour visualiser leur position finale.
- Épingler le long bord droit libre des bretelles avec le côté (tissu extérieur) endroit contre endroit et coudre (20).
- Répéter pour joindre le long bord libre de la doublure bretelle avec le côté de la doublure.
- Ramener les côtés/emmanches endroit contre endroit et compléter la couture (21) et fixer la laminette (22)
- Ramener le tissu et la doublure envers contre envers en faisant correspondre les centres et joindre les bords vifs au point zigzag (23).





## VIEW B

- Pin lining straps to lining, as shown, and stitch (24).
- **LINING (INNER FABRIC):** Press seam allowances outwards (25).
- **MAIN (OUTER) FABRIC:** Press seam allowances inwards (26).
- Pin outer fabric to lining, right sides together, and stitch at neckline (27).
- Apply clear elastic to the seam allowance, with a zigzag stitch and without stretching (28).
- Turn right side out (29).
- Bring armhole edges of one side (left or right), outer fabric and lining right sides together (30).
- Pin from one end to the other, with the garment sandwiched inside your "burrito".
- Stitch, being careful to go through only through your outer fabric and lining armhole layers (31). **Start/stop 4 cm (1 1/2") from ends.**
- Apply clear elastic to the armhole without stretching (32). The elastic should be the same length as the fabric but **Start/stop your zigzag 7.5 cm (3") from ends** to have tails of clear elastic (33).



## MODÈLE B

- Épingler les bretelles à la doublure tel qu'illustré et coudre (24).
- **DOUBLURE:** Ramener les ressources de couture vers l'extérieur (25).
- **TISSU EXTÉRIEUR:** Ramener les ressources de couture vers l'intérieur (26).
- Épingler le tissu principal et la doublure endroit contre endroit et coudre l'encolure (27).
- Appliquer de la laminette (élastique clair) sur la ressource de couture et coudre au point zigzag sans étirer (28).
- Retourner sur l'endroit (29).
- Épingler le tissu à sa doublure, endroit contre endroit (30) en prenant tout le vêtement en sandwich.
- Coudre en prenant soin de ne piquer que les deux épaisseurs (31) et **arrêter à 4 cm (1 1/2") des extrémités.**
- Appliquer de la laminette (élastique clair) sur les ressources de couture et coudre au point zigzag sans étirer (32). Laisser environ 7.5 cm (3") de laminette non cousue aux extrémités (33).

- Turn right side out and repeat for the other armhole edges (34, 35, 36).
- Bring long free edges together (outer fabric with outer fabric, lining with lining) and stitch (37, 38).
- Bring side seams right sides together and join stitches (39).
- Zigzag the clear elastic tails onto the seam allowance (40).
- Baste all layers together at bottom edge with a zigzag (41).

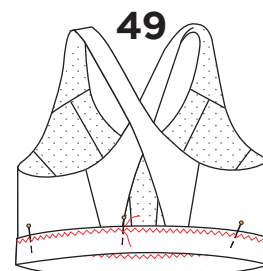
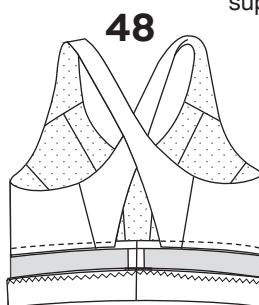
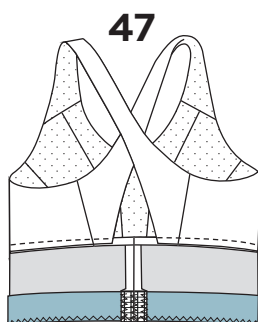
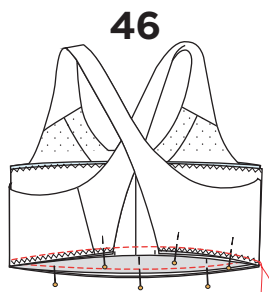
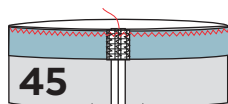
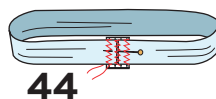
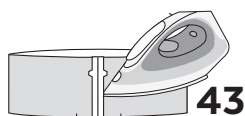
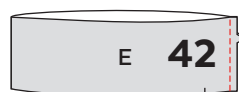
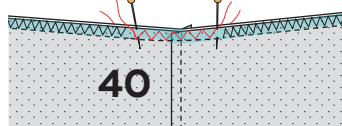
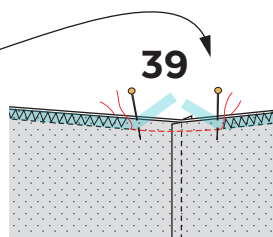
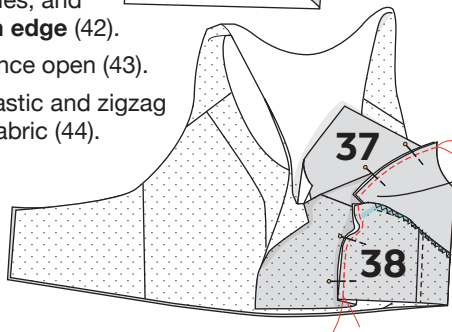
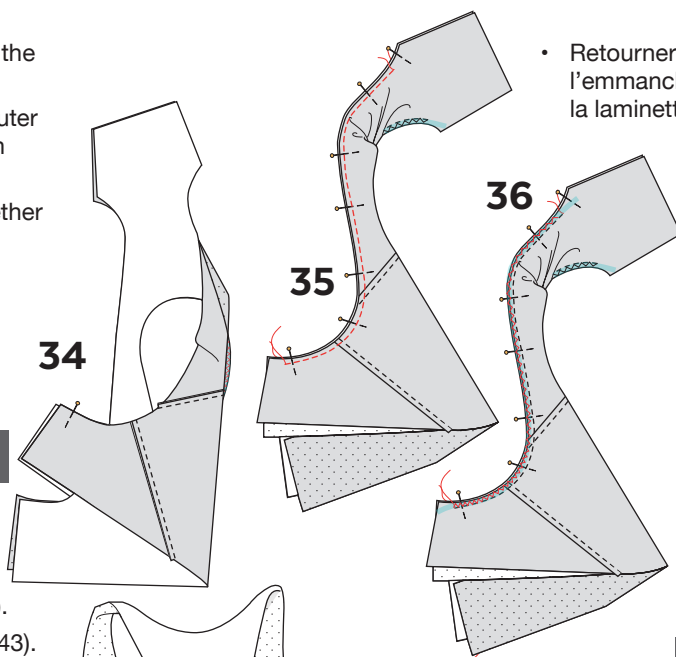
- Retourner sur l'endroit et répéter pour l'emmanchure de l'autre côté pour la couture et la laminette (34, 35, 36).

- Ramener les bords droits du tissu extérieur ensemble et coudre (37).
- Ramener les bords droits de la doublure / tissu intérieur ensemble et coudre (38).
- Ramener l'endroit de l'extérieur contre l'endroit de la doublure et fermer la couture tel qu'illustré (39).
- Coudre les bouts de laminette sur la ressource de couture, au point zigzag (40).
- Ramener le tissu extérieur et sa doublure envers contre envers en faisant correspondre les centres et joindre les bords vifs avec un point zigzag (41).

## VIEWS A AND B

### BAND

- Fold band right sides together, matching double notches, and stitch **1 cm (3/8") from edge** (42).
- Press the seam allowance open (43).
- Butt the ends of the elastic and zigzag over a scrap piece of fabric (44).
- Pin right side of elastic to wrong side of band (hiding the double notches) and zigzag stitch along the bottom edge (45).
- Pin **RIGHT SIDE** of band to **LINING** side of the bra and stitch (46).
  - For **View A**, align the strap corners with the marks on the band.
  - For **View B**, align the center of the strap piece with the band seam.
- Bring band downwards (47), fold elastic up, against the wrong side of the band (48).
- Bring over the right side of the bra, covering the seam, and topstitch (with a zigzag or cover stitch) along the top edge (49).

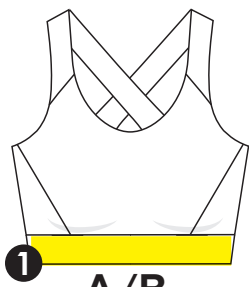


## MODÈLES A ET B

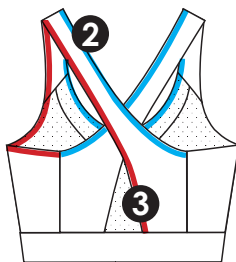
### BANDE

- Plier la pièce de bande endroit contre endroit en joignant les crans doubles et coudre à **1 cm (3/8") du bord** (42).
- Ouvrir la ressource de couture (43).
- Ramener les extrémités de l'élastique de la bande bout à bout, placer une retaille de tissu sous l'élastique et coudre au point zigzag pour fixer les extrémités sur le tissu (44).
- Épingler l'endroit de l'élastique sur l'envers de la bande (en cachant les crans doubles) et coudre au point zigzag le long du bord inférieur (45).
- Épingler **L'ENDROIT** de la bande sur le côté **DOUBLURE** et coudre (46).
  - **Modèle A:** Le coin des bretelles est aligné avec les marques.
  - **Modèle B:** le milieu de la pièce de la bretelle est aligné avec la couture de la bande.
- Ramener la bande vers le bas (47), replier l'élastique sur l'envers de la bande (48).
- Ramener le bord plié sur l'endroit du tissu extérieur et surpiquer au point zigzag ou à la recouvreuse (cover stitch) le long du bord supérieur (49).

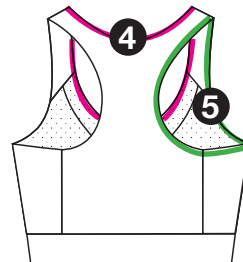
## LONGUEURS D'ÉLASTIQUES - ELASTIC LENGTHS



**A/B**



**A**



**B**

<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		
<b>BANDE BAND (A/B)</b>		<b>ENCOLURE + DOS NECKLINE + BACK (A)</b>		<b>EMMANCHURE + DOS ARMHOLE + BACK (A)</b>		<b>ENCOLURE NECKLINE (B)</b>		<b>EMMANCHURE ARMHOLE (B)</b>		
F-L: 2.5 cm (1") M-GG: 2.5 cm (1") ou/or 4 cm (1 1/2")		6 mm (1/4")		6 mm (1/4")		6 mm (1/4")		6 mm (1/4")		
<b>x1</b>		<b>x1</b>		<b>x2</b>		<b>x1</b>		<b>x2</b>		
<b>F</b>	48.8 cm	19 1/4 "	55.8 cm	22 "	38.1 cm	15 "	34.5 cm	13 1/2 "	35.1 cm	13 3/4 "
<b>G</b>	49.9 cm	19 3/4 "	58.8 cm	23 1/4 "	40.1 cm	15 3/4 "	36.0 cm	14 1/4 "	36.7 cm	14 1/2 "
<b>H</b>	51.0 cm	20 "	61.8 cm	24 1/4 "	42.1 cm	16 1/2 "	37.5 cm	14 3/4 "	38.4 cm	15 "
<b>I</b>	52.1 cm	20 1/2 "	64.8 cm	25 1/2 "	44.1 cm	17 1/4 "	39.0 cm	15 1/4 "	40.0 cm	15 3/4 "
<b>J</b>	53.2 cm	21 "	67.9 cm	26 3/4 "	46.0 cm	18 "	40.5 cm	16 "	41.7 cm	16 1/2 "
<b>K</b>	54.3 cm	21 1/2 "	70.9 cm	28 "	48.0 cm	19 "	42.1 cm	16 1/2 "	43.3 cm	17 "
<b>L</b>	55.4 cm	21 3/4 "	73.9 cm	29 "	50.0 cm	19 3/4 "	43.6 cm	17 1/4 "	44.9 cm	17 3/4 "
<b>M</b>	56.5 cm	22 1/4 "	76.7 cm	30 1/4 "	51.4 cm	20 1/4 "	45.4 cm	17 3/4 "	46.3 cm	18 1/4 "
<b>N</b>	57.6 cm	22 3/4 "	79.4 cm	31 1/4 "	52.9 cm	20 3/4 "	47.2 cm	18 1/2 "	47.8 cm	18 3/4 "
<b>O</b>	58.7 cm	23 1/4 "	82.2 cm	32 1/4 "	54.3 cm	21 1/2 "	49.0 cm	19 1/4 "	49.2 cm	19 1/4 "
<b>P</b>	59.9 cm	23 1/2 "	84.9 cm	33 1/2 "	55.8 cm	22 "	50.8 cm	20 "	50.6 cm	20 "
<b>Q</b>	61.0 cm	24 "	87.7 cm	34 1/2 "	57.2 cm	22 1/2 "	52.6 cm	20 3/4 "	52.0 cm	20 1/2 "
<b>R</b>	62.1 cm	24 1/2 "	90.4 cm	35 1/2 "	58.7 cm	23 "	54.4 cm	21 1/2 "	53.4 cm	21 "
<b>S</b>	63.2 cm	25 "	93.2 cm	36 3/4 "	60.1 cm	23 3/4 "	56.2 cm	22 1/4 "	54.9 cm	21 1/2 "
<b>T</b>	64.3 cm	25 1/4 "	94.5 cm	37 1/4 "	61.0 cm	24 "	57.1 cm	22 1/2 "	56.3 cm	22 1/4 "
<b>U</b>	66.7 cm	26 1/4 "	95.9 cm	37 3/4 "	61.9 cm	24 1/4 "	58.0 cm	22 3/4 "	57.2 cm	22 1/2 "
<b>V</b>	69.0 cm	27 1/4 "	97.2 cm	38 1/4 "	62.7 cm	24 3/4 "	59.0 cm	23 1/4 "	58.1 cm	23 "
<b>W</b>	71.4 cm	28 "	98.5 cm	38 3/4 "	63.6 cm	25 "	59.9 cm	23 1/2 "	59.0 cm	23 1/4 "
<b>X</b>	73.7 cm	29 "	99.9 cm	39 1/4 "	64.4 cm	25 1/4 "	60.8 cm	24 "	60.0 cm	23 1/2 "
<b>Y</b>	77.3 cm	30 1/2 "	101.2 cm	39 3/4 "	65.3 cm	25 3/4 "	61.7 cm	24 1/4 "	60.4 cm	23 3/4 "
<b>Z</b>	80.1 cm	31 1/2 "	102.8 cm	40 1/2 "	67.0 cm	26 1/2 "	63.6 cm	25 "	61.5 cm	24 1/4 "
<b>AA</b>	83.0 cm	32 3/4 "	104.5 cm	41 1/4 "	68.7 cm	27 "	65.5 cm	25 3/4 "	62.6 cm	24 3/4 "
<b>BB</b>	85.8 cm	33 3/4 "	106.1 cm	41 3/4 "	70.4 cm	27 3/4 "	67.4 cm	26 1/2 "	63.8 cm	25 "
<b>CC</b>	88.7 cm	35 "	107.8 cm	42 1/2 "	72.1 cm	28 1/2 "	69.3 cm	27 1/4 "	64.9 cm	25 1/2 "
<b>DD</b>	91.5 cm	36 "	109.4 cm	43 "	73.8 cm	29 "	71.2 cm	28 "	66.0 cm	26 "
<b>EE</b>	94.3 cm	37 1/4 "	111.0 cm	43 3/4 "	75.5 cm	29 3/4 "	73.1 cm	28 3/4 "	67.2 cm	26 1/2 "
<b>FF</b>	97.2 cm	38 1/4 "	112.7 cm	44 1/4 "	77.2 cm	30 1/2 "	75.0 cm	29 1/2 "	68.3 cm	27 "
<b>GG</b>	100.0 cm	39 1/4 "	114.3 cm	45 "	78.9 cm	31 "	76.9 cm	30 1/4 "	69.4 cm	27 1/4 "