

ENGLISH INSTRUCTIONS

PATTERN #4023 LEGGINGS, RUNNING BELT AND BEANIE

INCLUDES 28 SIZES
(CHILDREN AND WOMEN)



PATRONS DE COUTURE
SEWING PATTERNS

INSTRUCTIONS EN FRANÇAIS

PATRON #4023 LEGGING, CEINTURE ET TUQUE DE COURSE

COMPREND 28 TAILLES
(ENFANTS ET FEMMES)

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

HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

LEGGINGS (long or bike shorts) (VIEW A):

- Use the Jalie size corresponding to your hips for the shorts pieces.
- Lengthen / shorten if your inseam measurement is not the same as the inseam measurement for your size in the chart.

RUNNING BELT (VIEW B):

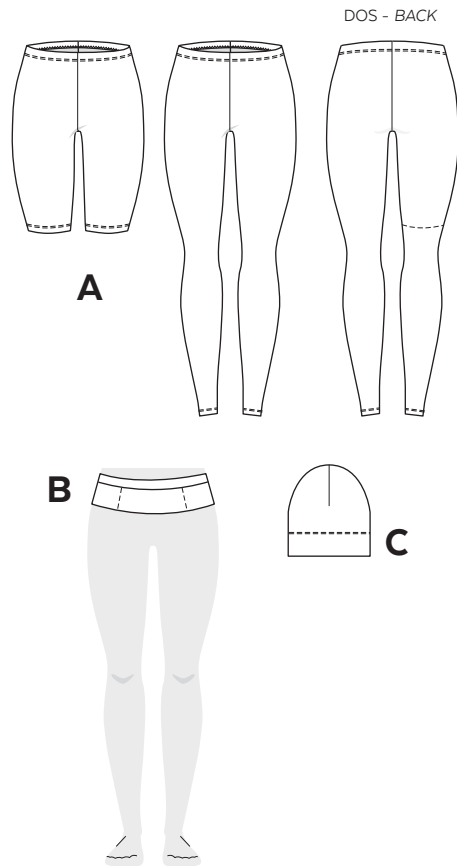
- Use the size corresponding to your waist measurement.

BEANIE (VIEW C):

- Use the size corresponding to your head circumference. If between sizes, pick the smaller size.

UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

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



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

COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

LEGGING (MODÈLE A) (long or mi-cuisse):

- Utiliser la TAILLE JALIE qui correspond à votre mesure des hanches.
- Allonger ou raccourcir le legging si votre mesure d'entrejambe est différente que celle pour la taille utilisée.

CEINTURE DE COURSE (MODÈLE B):

- Utiliser la TAILLE JALIE qui correspond à votre mesure de taille.

TUQUE (MODÈLE C):

- Utiliser la TAILLE JALIE qui correspond à votre tour de tête. Si vous êtes entre deux tailles, prendre la plus petite des deux.

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.

PATTERN PIECES

A - LEGGINGS (VIEW A)

Cut 2

B - RUNNING BELT (VIEW B)

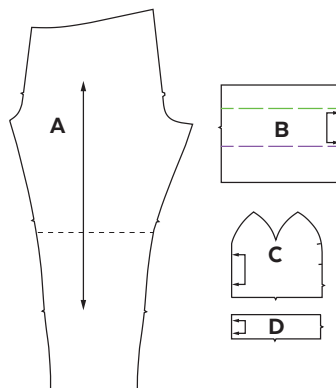
Cut 1 on fold

C - BEANIE (VIEW C)

Cut 1 on fold

D - FACING (VIEW C)

Cut 1 on fold



**MARQUEZ
LES CENTRES
(PLIURES) AVEC
UN MARQUEUR
OU UNE PETITE
ENCOCHE SUR
TOUTES LES
PIÈCES C ET D**

**MARK CENTERS
(FABRIC FOLD)
WITH A MARK
OR TINY CLIP ON
PIECES C AND D**

PIÈCES DU PATRON

A - LEGGING (MODÈLE A)

Couper 2

B - CEINTURE (MODÈLE B)

Couper 1 sur la pliure

C - TUQUE (MODÈLE C)

Couper 1 sur la pliure

D - PAREMENTURE (MODÈLE C)

Couper 1 sur la pliure

SEWING THE GARMENT

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

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 (¼”) from edge, stretching the fabric gently (2) to preserve the seams’ elasticity.

LEGGINGS (VIEW B)

- Pin legging pieces right sides together, matching notches at front and back crotch, and stitch (3).
- Pin front to back at inseam, matching seams and notches, and stitch (4).

WAIST ELASTIC

- Overlap waist elastic ends by 1.5 cm (5/8”) and stitch as shown (5).
- Divide into fourths with pins (6).
- At waist opening, mark fourths by finding the halfway point between front and back crotch seams.
- Pin elastic to wrong side of waist opening, matching pins with quarter marks (7).
- Baste with a zigzag (zig on the elastic, zag skimming the edge), stretching the elastic as you sew to fit the opening (8).
- Turn to wrong side and topstitch with a zigzag, stretching so that the fabric is flat as you sew (9).
- Fold hems to wrong side by 2.5 cm (1”) and topstitch with a zigzag, double needle or cover stitch, without stretching the fabric (10).

INSTRUCTIONS DE COUTURE

-  **ENDROIT DU TISSU**
-  **ENVERS DU TISSU**

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

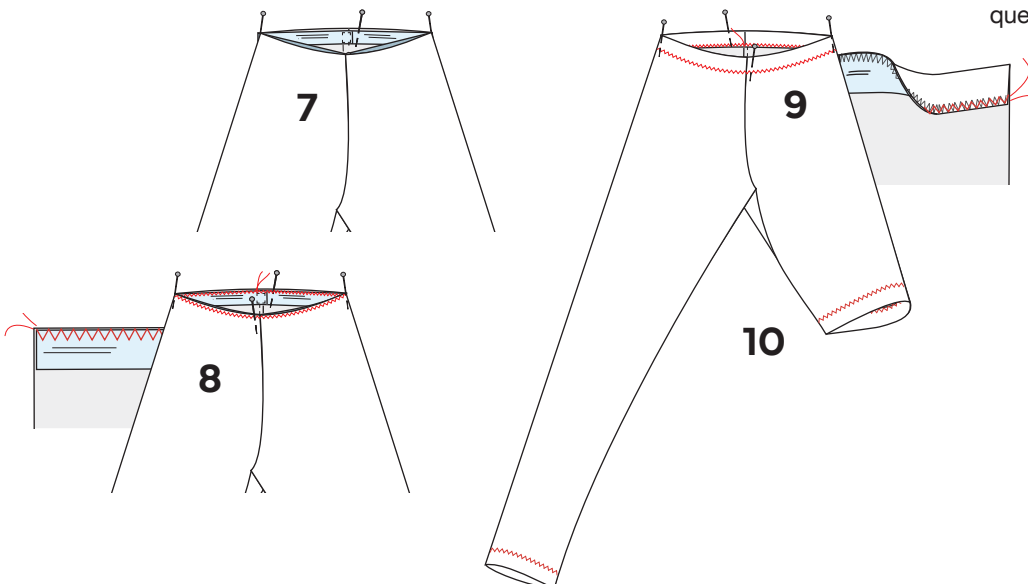
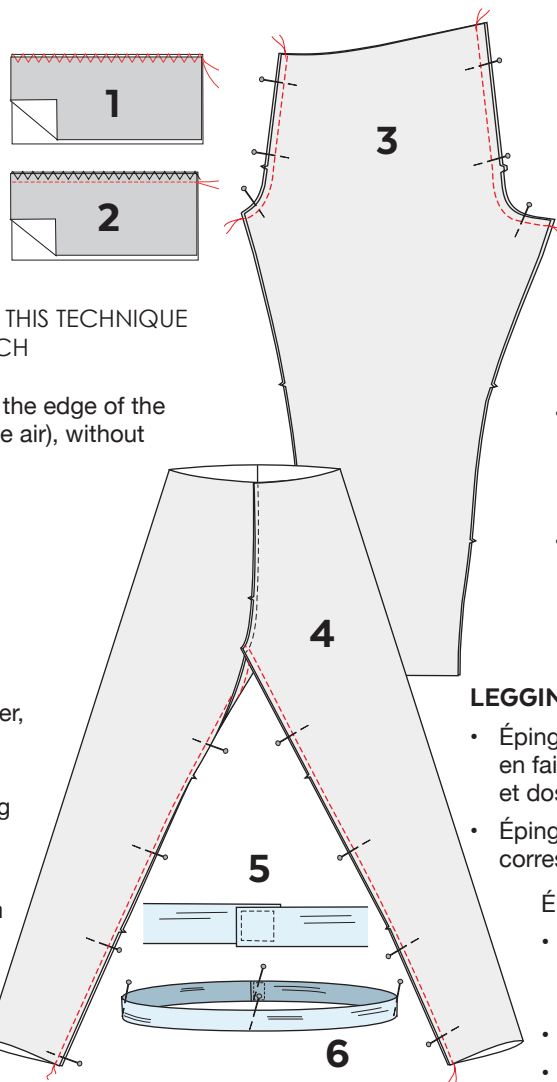
- Première couture: point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (1). *Ce zigzag ne sera pas montré afin d'alléger les illustrations*
- Deuxième couture: point droit à 6 mm (¼”) du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l'élasticité de la couture (2).

LEGGING (MODÈLE A)

- Épingler les pièces du legging endroit contre endroit en faisant correspondre les crans aux fourches devant et dos, et coudre (3).
- Épingler le devant au dos à l'entrejambes en faisant correspondre coutures et crans et coudre (4).

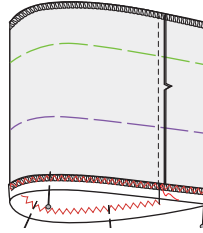
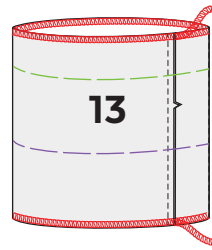
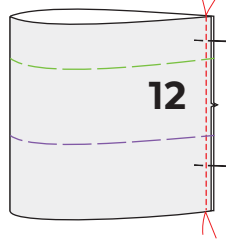
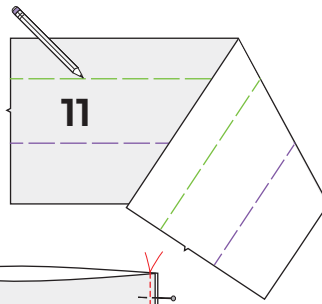
ÉLASTIQUE À LA TAILLE

- Superposer les extrémités de l'élastique de taille de 1.5 cm (5/8”) et coudre tel qu'illustré (5).
- Diviser en quatre à l'aide d'épingles (6).
- Diviser l'ouverture de la taille en quatre en marquant la demie entre la couture de fourche devant et de fourche dos.
- Épingler l'élastique sur l'envers de la taille en faisant correspondre les quarts (7).
- Coudre au point zigzag (zig sur l'élastique, zag qui frôle le bord extérieur) en tendant l'élastique entre les épingles (8).
- Replier l'élastique cousu sur l'envers et surpiquer au point zigzag en tendant pour que le tissu soit à plat (9).
- Plier l'ourlet sur l'envers de 2.5 cm (1”) et surpiquer au point zigzag, à l'aiguille double ou à la recouvreuse (cover stitch) sans tendre le tissu (10).

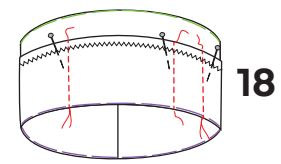
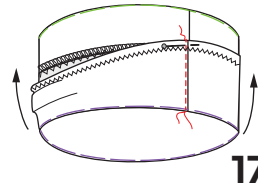
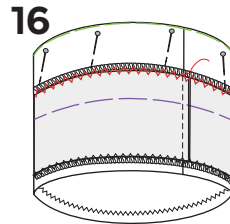
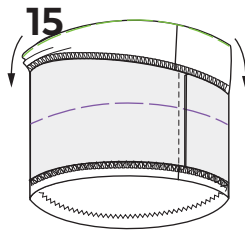


RUNNING BELT (VIEW B)

- Transfer top and bottom fold lines from the pattern to the right and wrong side of the fabric (11).
- Sew ends together to form a loop (12).
- Finish raw edges with a serger or zigzag stitch (13).
- Fold bottom edge to wrong side by 1.5 cm ($\frac{5}{8}$ "") and topstitch with a zigzag, double needle or cover stitch without stretching the fabric (14).
- Fold top section to wrong side, along the top fold line (green) (15), and stitch with a zigzag (16).
- Fold bottom section up, wrong sides together, along the bottom fold line (purple) and stitch through all layers at the seam (stitch in the ditch) (17), using a straight stitch and without stretching the fabric.
- Make a few vertical topstitches (at least two) to hold layers together and create pockets of the desired width (18).



- Plier le bord inférieur de 1.5 cm ($\frac{5}{8}$ "") sur l'envers et surpiquer au point zigzag sans tendre le tissu (14).
- Plier la partie inférieure sur la ligne de pliure du bas (violet), envers contre envers, pour recouvrir le bord vif apparent et coudre au point droit, sans tendre (17) pour maintenir en place à la couture.
- Faire quelques surpiqûre verticales (au moins deux), aux endroit désirés, afin de créer de maintenir les épaisseurs ensemble et créer des pochettes (18).



CEINTURE DE COURSE (MODÈLE B)

- Transférer les lignes de pliure du patron sur l'endroit et l'envers du tissu (11).
- Ramener les extrémités de la ceinture endroit contre endroit et coudre (12).
- Finir les bords vifs au surjet ou au point zigzag (13).

- Plier le bord inférieur de 1.5 cm ($\frac{5}{8}$ "") sur l'envers et surpiquer au point zigzag sans tendre le tissu (14).
- Plier la partie supérieure sur la ligne de pliure du haut (verte), envers contre envers (15), et surpiquer au point zigzag (16).

BEANIE (VIEW C)

WITH OPENING FOR PONYTAIL

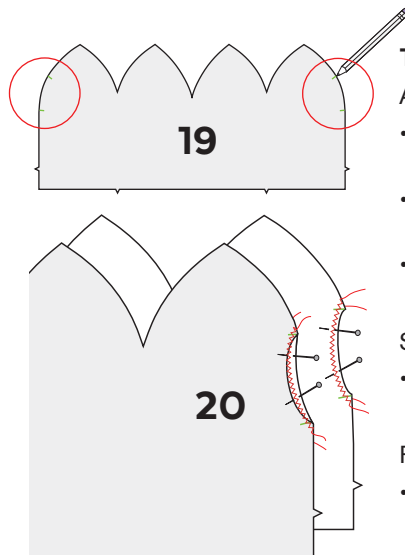
- Transfer marks onto the fabric (19).
- Fold to wrong side by 6 mm (1/4"), from one mark to the other and topstitch with a zigzag (20).
- Fold beanie right sides together and stitch as shown (front and back) (21).

BEANIE WITHOUT OPENING

- Fold beanie right sides together and stitch as shown (front and back) (22).

FINISHING

- Bring curves right sides together and stitch (23).
- Fold facing right sides together and stitch to form a loop (24).
- Pin right side of facing to right side of beanie, matching seams and half marks. Stitch (25).
- Bring seam allowance towards the facing and stitch with a zigzag WITHOUT stretching the fabric (medium length zigzag, not too short), catching the facing and seam allowance only (26). Measure the facing from raw edge to seam.
- Bring wrong side of facing to wrong side of beanie (the step 26 zigzag will be inside the beanie), pin and topstitch with a zigzag without stretching the fabric, using the line as a guide to make sure you catch the facing in your topstitching (27-28).



TUQUE (MODÈLE C)

AVEC OUVERTURE POUR COUETTE

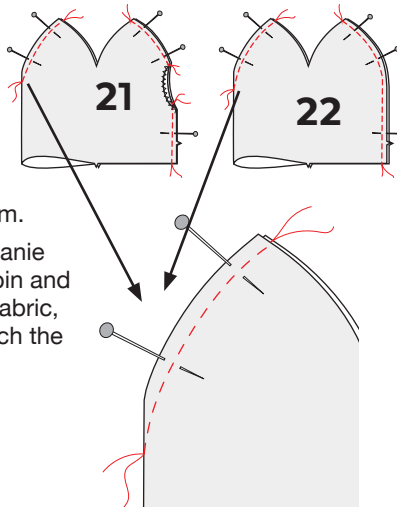
- Transférer les marques pour l'ouverture pour couette sur le tissu (19).
- Plier sur l'envers de 6 mm (1/4"), d'une marque à l'autre sur l'envers et surpiquer au point zigzag (20).
- Plier la tuque endroit contre endroit et coudre tel qu'illustré (21).

SANS OUVERTURE

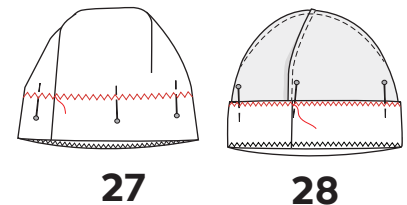
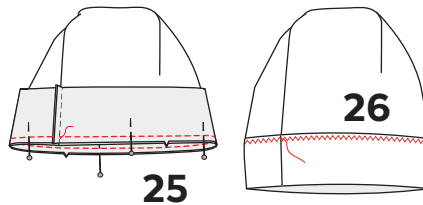
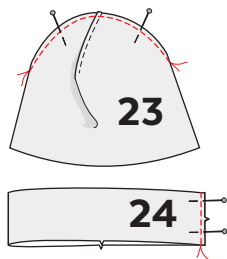
- Plier la tuque endroit contre endroit et coudre tel qu'illustré (22).

FINITION

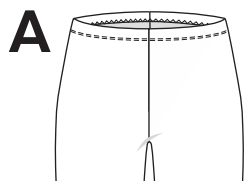
- Ramener le haut de la tuque (courbe) endroit contre endroit et coudre (23).



- Épingler et coudre les extrémités de la parementure endroit contre endroit (24).
- Épingler l'endroit de la parementure sur l'endroit de la tuque en faisant correspondre crans, milieux et coutures. Coudre (25).
- Ramener la ressource de couture vers la parementure et coudre au point zigzag moyen (pas trop rapproché) **SANS tendre le tissu**, en prenant la ressource de couture et la parementure seulement (26). Mesurer la parementure.
- Ramener la parementure à l'intérieur (le zigzag de l'étape 26 se retrouvera à l'intérieur), épingler et surpiquer avec un zigzag, sans tendre le tissu et en piquant la parementure et la tuque (27-28).



**LONGUEURS
D'ÉLASTIQUE**
ELASTIC LENGTH



TAILLE
WAIST

X 1

2.5 cm (1")

F	44.0 cm	17 ¼ "
G	45.5 cm	18 "
H	47.0 cm	18 ½ "
I	48.6 cm	19 "
J	50.1 cm	19 ¾ "
K	51.6 cm	20 ¼ "
L	53.1 cm	21 "
M	55.1 cm	21 ¾ "
N	57.2 cm	22 ½ "
O	59.2 cm	23 ¼ "
P	61.3 cm	24 "
Q	63.3 cm	25 "
R	65.4 cm	25 ¾ "
S	67.4 cm	26 ½ "
T	69.2 cm	27 ¼ "
U	70.9 cm	28 "
V	72.7 cm	28 ½ "
W	74.5 cm	29 ¼ "
X	76.2 cm	30 "
Y	78.0 cm	30 ¾ "
Z	80.9 cm	31 ¾ "
AA	83.9 cm	33 "
BB	86.8 cm	34 ¼ "
CC	89.8 cm	35 ¼ "
DD	92.7 cm	36 ½ "
EE	95.6 cm	37 ¾ "
FF	98.6 cm	38 ¾ "
GG	101.5 cm	40 "