

ENGLISH INSTRUCTIONS

CROPPED WORKOUT TOP

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 smaller one.

UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

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

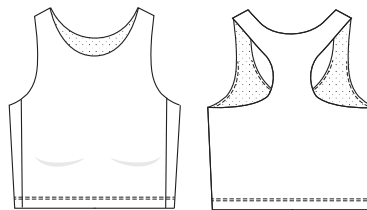
ATTACHED SHELF BRA WITH
OPTIONAL POCKET FOR CUPS



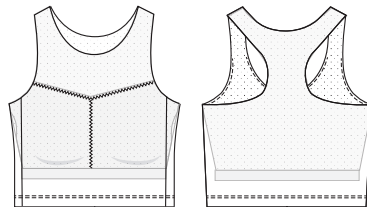
PATRONS DE COUTURE
SEWING PATTERNS

4128

AUDREY



DOS - BACK



SOUTIEN-GORGE INTÉGRÉ AVEC
POCHETTE FACULTATIVE

VUE DE L'INTÉRIEUR / DOUBLURE - INSIDE/LINING VIEW

INSTRUCTIONS EN FRANÇAIS

HAUT SPORT COURT

LES RESSOURCES DE COUTURE ET D'OURLET SONT COMPRIS

COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la mesure du buste
- Si vous êtes entre deux tailles, prendre la plus petite.

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 - FRONT

Cut 1 on fold

B - BACK

Cut 1 on fold

C - LINING FRONT

Cut 1 on fold, LINING

D - LINING BACK

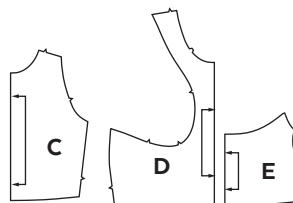
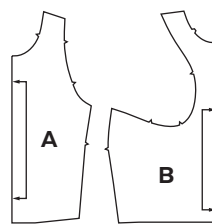
Cut 1 on fold, LINING

E - POCKET FOR REMOVABLE CUPS (OPTIONAL - SIZES P AND UP)

Cut 1 on fold, LINING

MARK CENTERS (FOLD) AND NOTCHES
ON ALL PIECES

PIECE E: MARK CENTER, EDGE TO EDGE



PIÈCES DU PATRON

A - DEVANT

Couper 1 sur la pliure

B - DOS

Couper 1 sur la pliure

C - DOUBLURE DEVANT

Couper 1 sur la pliure, DOUBLURE

D - DOUBLURE DOS

Couper 1 sur la pliure, DOUBLURE

E - POCHETTE POUR





BONNET AMOVIBLE





(FACULTATIF - TAILLES P ET PLUS)

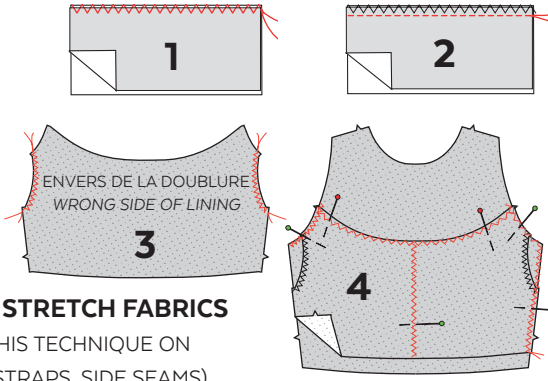
Couper 1 sur la pliure, DOUBLURE

BIEN MARQUER LES CRANS (PLIURES)
ET LES CENTRES SUR CHAQUE PIÈCE

PIECE E: MARQUER LE CENTRE, D'UN BORD À L'AUTRE

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

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



JALIE SEWING TECHNIQUE FOR STRETCH FABRICS

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

- 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.

POCKET FOR BRA CUPS (OPTIONAL)

- Finish the opening edge (short curve) with a zigzag or overlock stitch (3).
- Pin RIGHT SIDE of pocket to WRONG SIDE of front lining and edgestitch top, armholes and sides with a zigzag. Sew down center front with a zigzag to secure (4).

NECKLINE

- Pin front to back at shoulders and stitch without stretching the fabric (5).
- Pin lining front to lining back at shoulders and stitch without stretching the fabric (6 for lining with pocket, 7 for lining without pocket).
- Pin lining to main fabric, at neckline, matching front notches with lining seam, and stitch (8). Apply clear elastic to seam allowance, without stretching, with a zigzag stitch within the seam allowance (9-10).
- Understitch (bring seam allowance towards the lining and stitch with a zigzag), to catch the seam allowance under the lining (11).

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 (BRETELLES, CÔTÉS)

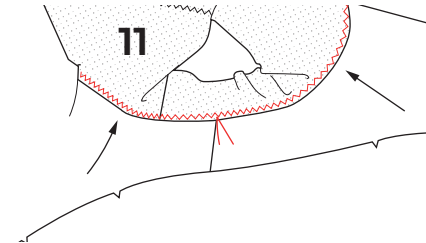
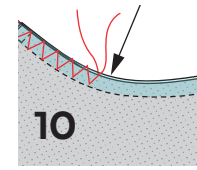
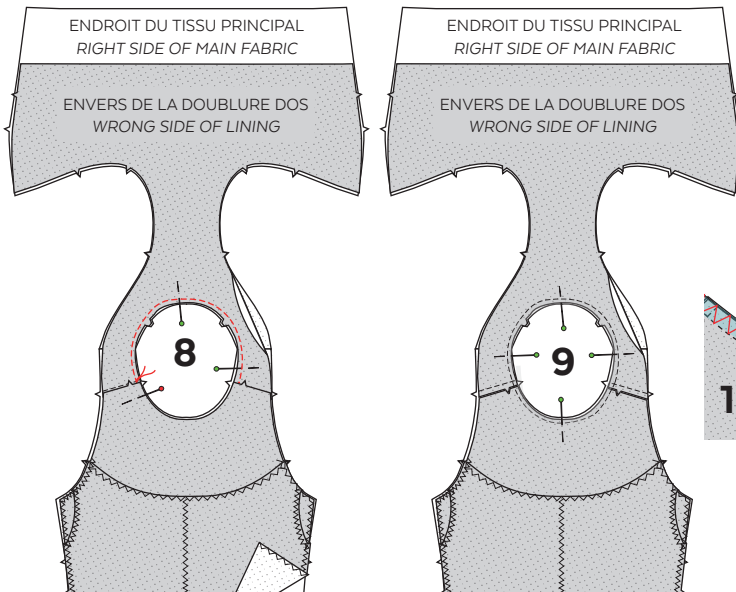
- Première couture: point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (1). *Ce zigzag ne sera pas montré afin d’alléger les illustrations*
- Deuxième couture: point droit à 6 mm (1/4”) du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l’élasticité de la couture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

POCHETTE POUR BONNETS AMOVIBLES (FACULTATIF)

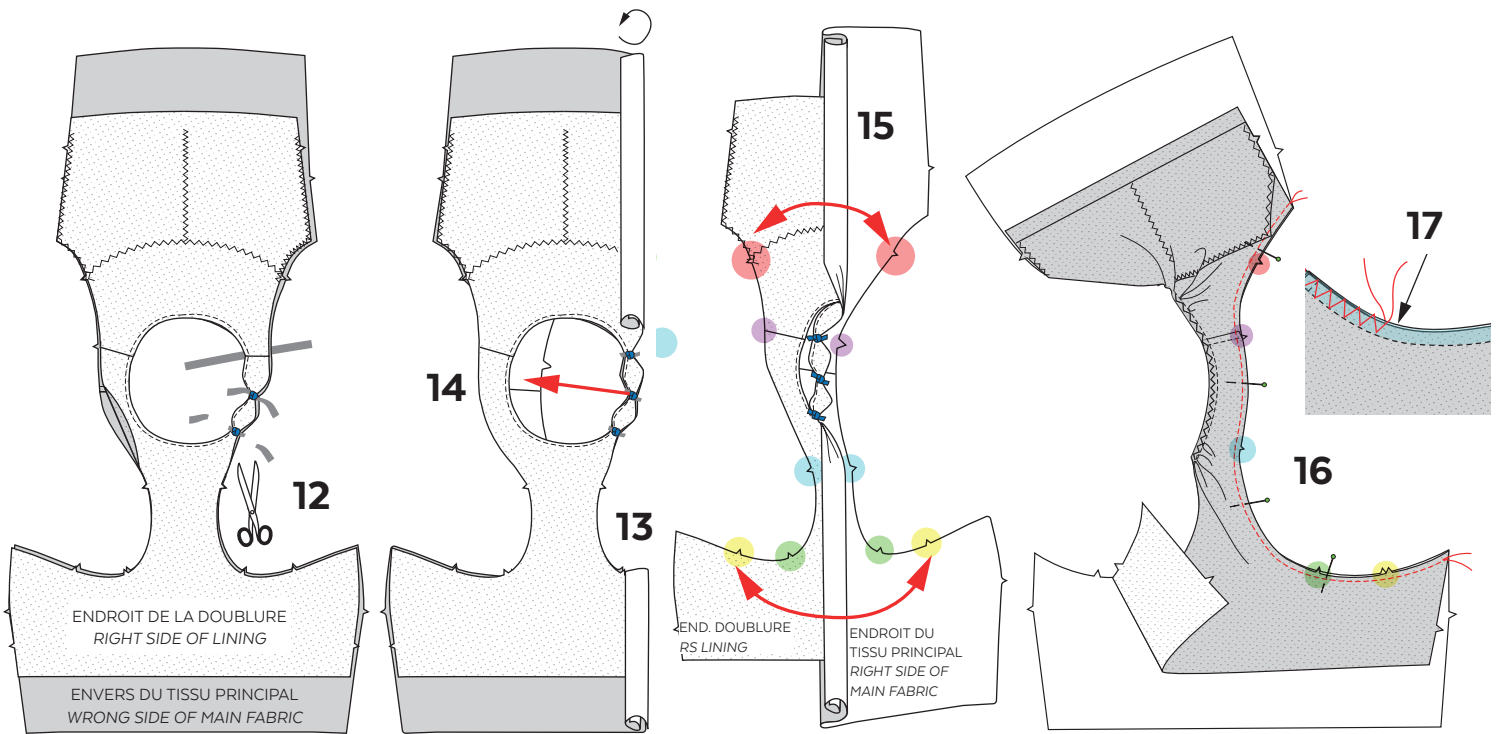
- Finir le bord de l’ouverture avec un zigzag ou à la surjeteuse (3).
- Épingler L’ENDROIT de la pochette sur l’ENVERS de la doublure du devant. Coudre les côtés et le haut au point zigzag et faire une couture verticale au centre (4).

ENCOLURE

- Épingler le devant au dos, endroit contre endroit, et coudre les épaules (sans tendre le tissu) (5).
- Épingler le devant et le dos de la doublure, endroit contre endroit et coudre les épaules (sans tendre le tissu) (6 - doublure avec pochette, 7 - doublure sans pochette).

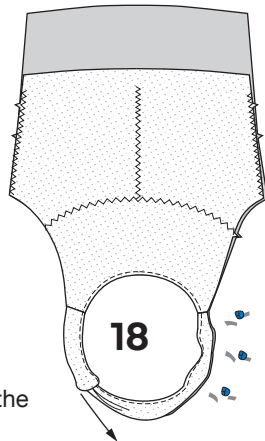


- Épingler la doublure au tissu principal, à l’encolure, en faisant correspondre les crans du devant avec les couture de la doublure. Coudre (8).
- Appliquer la laminette sur la ressource de couture (9) et coudre au point zigzag sans tendre (10).
- Ramener la ressource de couture vers la doublure et coudre au point zigzag (sous-piquer) (11) pour garder la ressource de couture sous la doublure.



ARMHOLES (HOT DOG TECHNIQUE)

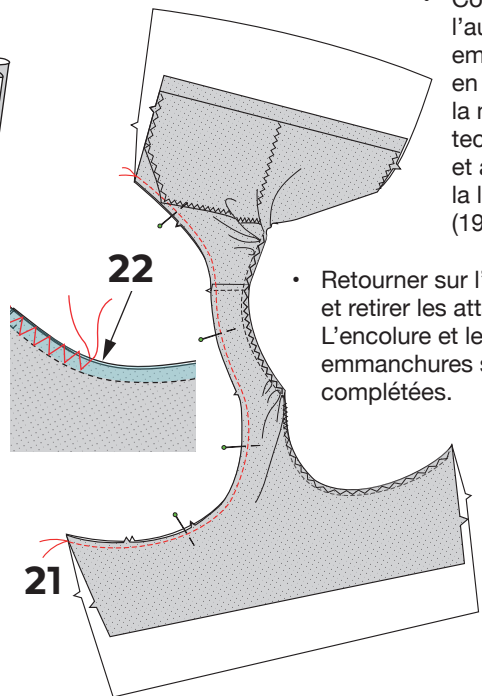
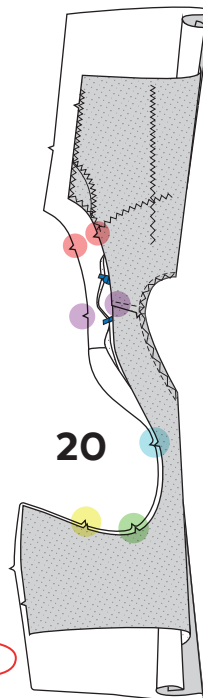
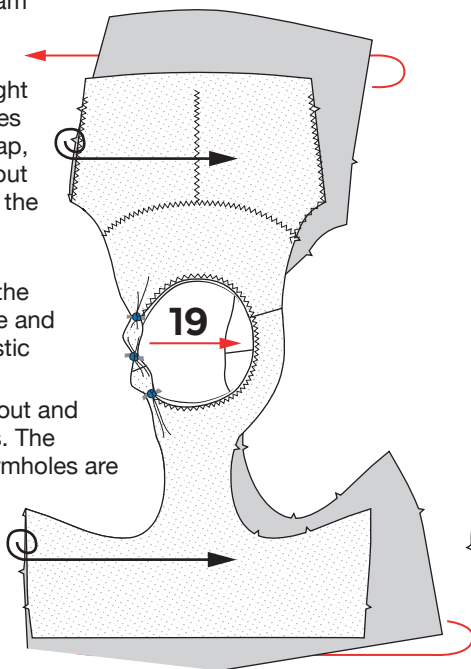
- To make this part easier, cut 6 strips of leftover fabric (scraps from this top) and wrap three around one strap. Tie knots and cut to keep only the knot (12). This section is now the "sausage".
- Open the other strap and roll the side edge of front and back as shown (13). Place the "sausage" onto the right side of the open shoulder (the "bun") (14).
- Bring strap edges right side together (the "sausage" becomes wrapped inside the "bun") (15).
- Keep pinning, bringing notches together and stitch (16), being careful not to catch the sausage and rolled edges in the seam.



EMMANCHURES (TECHNIQUE "HOT DOG")

- Pour aider à la manipulation, couper des petites pièces à partir de chutes de tissu, nouer sur une des bretelle et couper pour ne garder que le noeud (12).
- Ouvrir l'autre bretelle. Rouler les pièces tel qu'illustré (13) et ramener la bretelle nouée sur la bretelle ouverte (14).
- Amener les emmanchures endroit contre endroit en repliant les bords libres tel qu'illustré (15), pour envelopper le "saucisson" de tissu en faisant correspondre les crans.
- Épingler et coudre l'emmanchure en prenant soin de ne pas piquer le tissu roulé qui est caché dans le "pain" (16).
- Appliquer la laminette sur la ressource de couture de la doublure (17).
- Retourner sur l'endroit. Ça sera serré en passant dans la bretelle, c'est normal (18). Retirer les boucles.

- Apply clear elastic to the lining seam allowance (17).
- Turn right side out. It will be tight as all layers goes through the strap, don't worry about it (18). Remove the ties.
- Sew the other armhole using the same technique and apply clear elastic (19-22).
- Turn right side out and remove the ties. The neckline and armholes are done!

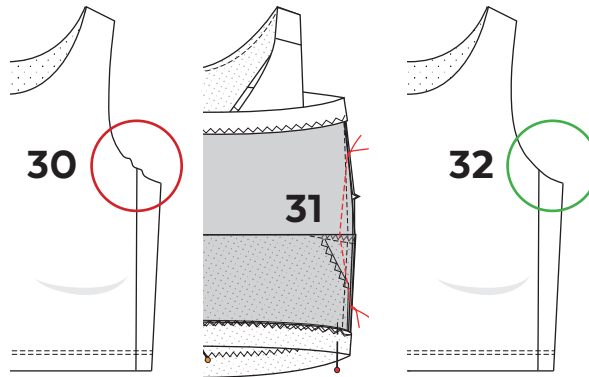
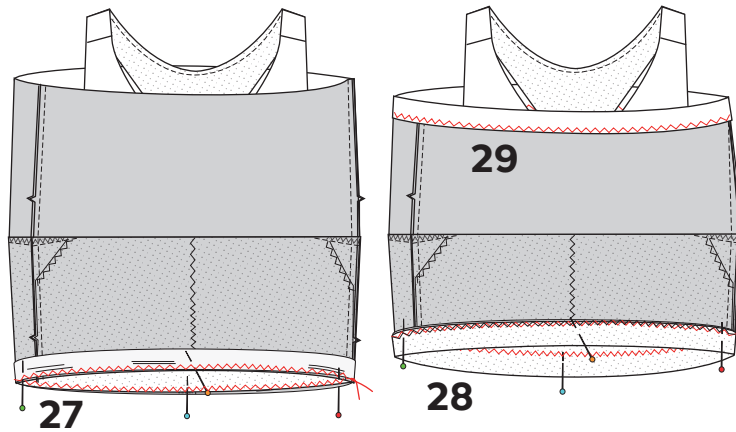
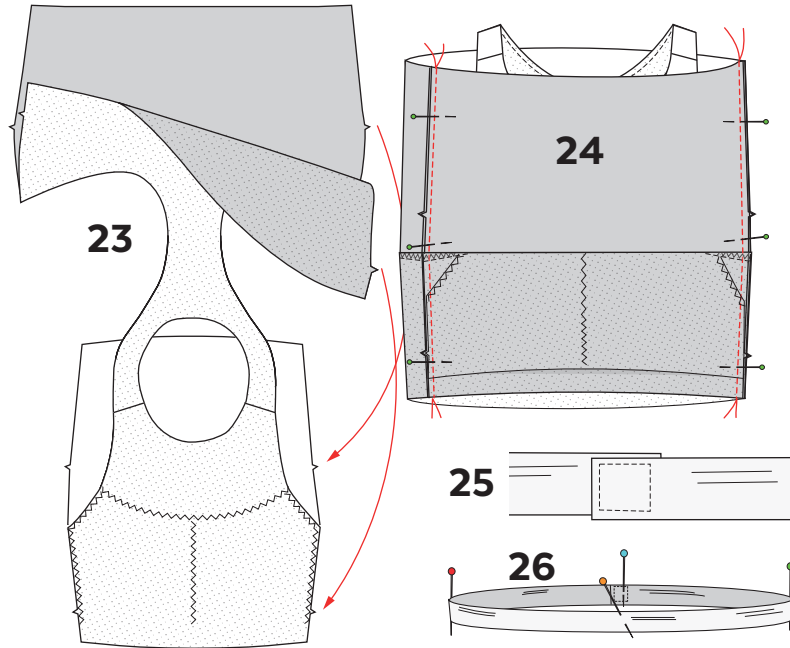


- Coudre l'autre emmanchure en utilisant la même technique et appliquer la laminette (19-22).

- Retourner sur l'endroit et retirer les attaches. L'encolure et les emmanchures sont complétées.

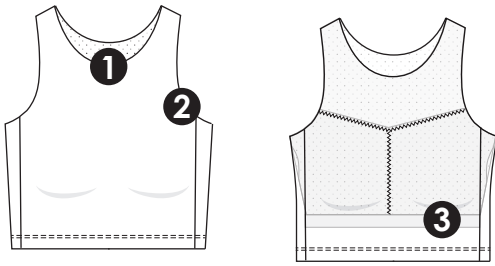
SIDE SEAMS AND FINISHING

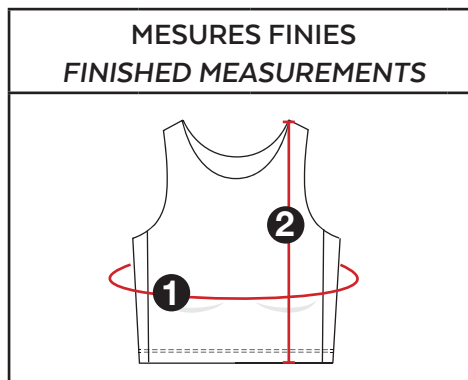
- Pin sides right sides together, main fabric with main fabric, lining with lining and matching notches and armhole seams (23), and stitch (24).
- Overlap bra elastic ends by 1.2 cm (1/2") and stitch (25).
- Divide elastic into fourths with pins (26).
- Bring lining centers together to mark quarters with pins (the quarter mark will NOT be on the seam).
- Pin elastic to wrong side of lining, matching marks and edgestitch with a zigzag, stretching the elastic as you sew to fit the opening (27).
- Fold sewn elastic towards wrong side of lining and topstitch with a zigzag, stretching flat as your sew (28).
- Fold hem to wrong side by 2 cm (3/4") and topstitch with a zigzag, double needle or coverstitch (29).
- Try the top on. Adjust at the side seam (where main fabric and lining meet and starting above the bra elastic) to make the armhole snug against the body (30-31-32).



CÔTÉS ET FINITION

- Épingler les côtés endroit contre endroit, doublure avec doublure, tissu principal avec tissu principal, en faisant correspondre crans et couture d'emmanchure (23), et coudre (24).
- Superposer les extrémités de l'élastique du soutien-gorge de 1.2 cm (1/2") et coudre (25).
- Diviser l'élastique en quatre et marquer à l'aide d'épingles (26).
- Ramener les milieux dos et devant du soutien-gorge ensemble pour trouver les quarts (qui ne se retrouvent pas à la couture) et marquer à l'aide d'épingles.
- Épingler l'élastique sur l'envers de la doublure (27) et coudre le long du bord de l'élastique, au point zigzag, en tendant l'élastique entre les épingles pour qu'il s'ajuste à l'ouverture.
- Plier l'élastique cousu sur l'envers et surpiquer au point zigzag en tendant à plat en cousant (28).
- Plier l'ourlet de 2 cm (3/4") sur l'envers et surpiquer au zigzag, à l'aiguille double ou à la recouvreuse (coverstitch) (29).
- Essayer le vêtement et ajuster la couture côté (en débutant au-dessus de l'élastique, prenant au plus fort à la jonction tissu-doublure) pour resserrer à l'emmanchure si nécessaire (30-31-32).

						
1 ENCOLURE NECK		2 EMMANCHURE ARMHOLE		3 SOUS LE BUSTE UNDERBUST		
LAMINETTE 6 mm ¼" CLEAR ELASTIC				2 cm (¾")		
	x1		x2		x1	
F	36.5 cm	14 ⅜ "	42.3 cm	16 ⅝ "	53.0 cm	20 ⅞ "
G	37.4 cm	14 ¾ "	43.9 cm	17 ¼ "	54.5 cm	21 ½ "
H	38.3 cm	15 ⅛ "	45.5 cm	17 ⅞ "	56.0 cm	22 "
I	39.2 cm	15 ⅜ "	47.2 cm	18 ⅝ "	57.5 cm	22 ⅝ "
J	40.1 cm	15 ¾ "	48.8 cm	19 ¼ "	59.0 cm	23 ¼ "
K	41.0 cm	16 ⅛ "	50.4 cm	19 ⅞ "	60.5 cm	23 ⅞ "
L	41.9 cm	16 ½ "	52.0 cm	20 ½ "	62.0 cm	24 ⅜ "
M	43.1 cm	17 "	53.1 cm	20 ⅞ "	62.9 cm	24 ¾ "
N	44.3 cm	17 ⅜ "	54.3 cm	21 ⅜ "	63.7 cm	25 ⅛ "
O	45.4 cm	17 ⅞ "	55.4 cm	21 ⅞ "	64.6 cm	25 ⅜ "
P	46.6 cm	18 ⅜ "	56.6 cm	22 ¼ "	65.4 cm	25 ¾ "
Q	47.8 cm	18 ⅞ "	57.7 cm	22 ¾ "	66.3 cm	26 ⅛ "
R	49.0 cm	19 ¼ "	58.9 cm	23 ⅛ "	67.1 cm	26 ⅜ "
S	50.2 cm	19 ¾ "	60.0 cm	23 ⅝ "	68.0 cm	26 ¾ "
T	50.6 cm	19 ⅞ "	61.1 cm	24 "	70.4 cm	27 ¾ "
U	51.0 cm	20 "	62.2 cm	24 ½ "	72.8 cm	28 ⅝ "
V	51.3 cm	20 ¼ "	63.3 cm	24 ⅞ "	75.2 cm	29 ⅝ "
W	51.7 cm	20 ⅜ "	64.4 cm	25 ⅜ "	77.5 cm	30 ½ "
X	52.1 cm	20 ½ "	65.5 cm	25 ¾ "	79.9 cm	31 ½ "
Y	52.5 cm	20 ⅝ "	66.6 cm	26 ¼ "	82.3 cm	32 ⅜ "
Z	53.2 cm	20 ⅞ "	67.8 cm	26 ⅝ "	85.6 cm	33 ¾ "
AA	53.8 cm	21 ¼ "	69.0 cm	27 ⅛ "	89.0 cm	35 "
BB	54.5 cm	21 ½ "	70.1 cm	27 ⅝ "	92.3 cm	36 ⅜ "
CC	55.2 cm	21 ¾ "	71.3 cm	28 ⅛ "	95.7 cm	37 ⅝ "
DD	55.8 cm	22 "	72.5 cm	28 ½ "	99.0 cm	39 "
EE	56.5 cm	22 ¼ "	73.7 cm	29 "	102.3 cm	40 ¼ "
FF	57.1 cm	22 ½ "	74.8 cm	29 ½ "	105.7 cm	41 ⅝ "
GG	57.8 cm	22 ¾ "	76.0 cm	29 ⅞ "	109.0 cm	42 ⅞ "



1	BUSTE BUST	2	LONGUEUR LENGTH
----------	-----------------------	----------	----------------------------

F	55.0 cm	21 5/8 "	26.8 cm	10 1/2 "
G	56.8 cm	22 3/8 "	28.1 cm	11 "
H	58.5 cm	23 "	29.3 cm	11 1/2 "
I	60.3 cm	23 3/4 "	30.6 cm	12 "
J	62.0 cm	24 3/8 "	31.8 cm	12 1/2 "
K	63.8 cm	25 1/8 "	33.1 cm	13 "
L	65.5 cm	25 3/4 "	34.3 cm	13 1/2 "
M	66.4 cm	26 1/8 "	35.3 cm	13 7/8 "
N	67.2 cm	26 1/2 "	36.3 cm	14 1/4 "
O	68.1 cm	26 7/8 "	37.3 cm	14 3/4 "
P	69.0 cm	27 1/8 "	38.4 cm	15 1/8 "
Q	69.9 cm	27 1/2 "	39.4 cm	15 1/2 "
R	70.7 cm	27 7/8 "	40.4 cm	15 7/8 "
S	71.6 cm	28 1/4 "	41.4 cm	16 1/4 "
T	73.5 cm	28 7/8 "	42.4 cm	16 5/8 "
U	75.4 cm	29 5/8 "	43.3 cm	17 "
V	77.3 cm	30 3/8 "	44.3 cm	17 1/2 "
W	79.2 cm	31 1/8 "	45.3 cm	17 7/8 "
X	81.1 cm	31 7/8 "	46.2 cm	18 1/4 "
Y	83.0 cm	32 5/8 "	47.2 cm	18 5/8 "
Z	86.0 cm	33 7/8 "	47.9 cm	18 7/8 "
AA	89.0 cm	35 "	48.6 cm	19 1/8 "
BB	92.0 cm	36 1/4 "	49.3 cm	19 3/8 "
CC	95.0 cm	37 3/8 "	50.0 cm	19 5/8 "
DD	98.0 cm	38 5/8 "	50.7 cm	20 "
EE	101.0 cm	39 3/4 "	51.4 cm	20 1/4 "
FF	104.0 cm	41 "	52.1 cm	20 1/2 "
GG	107.0 cm	42 1/8 "	52.8 cm	20 3/4 "