

## CYCLING SHORTS

SEAM AND HEM ALLOWANCES ARE INCLUDED IN THE PATTERN

## HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

- Use the size corresponding to your full hips for shorts (pieces A/B/C/E) and to the waist for pieces D or F/G/H.
- Lengthen / shorten if you want a different inseam length than what is indicated in the finished length chart.

## UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

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

## VIEWS INCLUDED

- A: Shorts with waistband
- B: Shorts with bib and straps

## PATTERN PIECES

## A - LEG

Cut 2

## B - INSET

Cut 2

## C - SIDE

Cut 2

## D - WAISTBAND - VIEW A

Cut 1 on fold

## E - THIGH BAND

Cut 2

## F - BIB FRONT - VIEW B

Cut 2 on fold

## G - BIB BACK - VIEW B

Cut 2 on fold

## H - STRAP - VIEW B

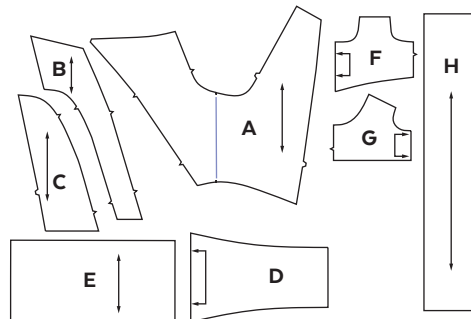
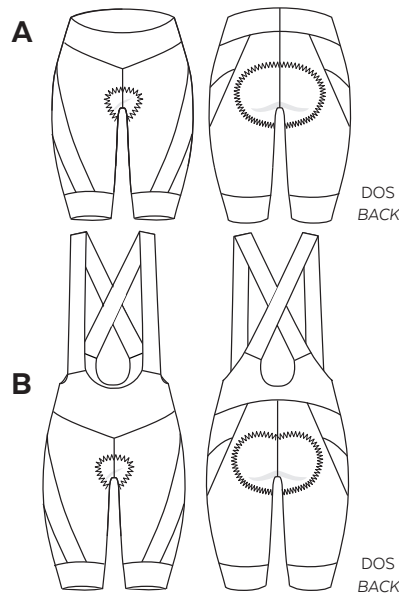
Cut 2

# Jalie

PATRONS DE COUTURE  
SEWING PATTERNS

4454

FRANCE



MARQUEZ LES CENTRES (PLIURES) AVEC UN MARQUEUR OU UNE PETITE ENCOCHE SUR LES PIÈCES D, F et G.

MARK CENTERS (FABRIC FOLD) WITH A MARK OR TINY CLIP ON PIECES D, F and G

## CUISSARD DE VÉLO

LES RESSOURCES DE COUTURE ET D'OURLET SONT COMPRISES

## COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la mesure des hanches pour les pièces du cuissard (A/B/C/E) et celle de la taille pour les pièces D ou F/G/H.
- Allonger ou raccourcir si vous désirez une longueur différente que celle indiquée dans le tableau des mesures finies.

## À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

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

## MODÈLES INCLUS

- A: Cuissard avec bande de taille
- B: Cuissard avec bretelles (et bavette)

## PIÈCES DU PATRON

## A - JAMBE

Couper 2

## B - DÉCOUPE

Couper 2

## C - CÔTÉ

Couper 2

## D - BANDE DE TAILLE - MODÈLE A

Couper 1 sur la pliure

## E - BANDE À LA CUISSE

Couper 2

## F - BAVETTE DEVANT - MODÈLE B

Couper 2 sur la pliure

## G - BAVETTE DOS - MODÈLE B

Couper 2 sur la pliure

## H - BRETELLE - MODÈLE B

Couper 2

## 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 (1/4") from edge, stretching the fabric gently (2) to preserve the seam's elasticity.

### ASSEMBLY

**SHORTS WITH CHAMOIS :** Follow the "How to insert a chamois" instructions on [www.jalie.com](http://www.jalie.com), on the France pattern page (3). Then, go to step 5.

**SHORTS WITHOUT CHAMOIS:** (The optional chamois will be shown in subsequent illustrations).

- Pin leg pieces (A), matching notches, and stitch (4). Locate the back (double notches) on the leg piece.
- Pin inset (B) to side piece (C), matching notches (5), and stitch (6).
- Press the seam allowance towards the inset (B) (low heat to avoid damaging your fabric) (7).
- Pin sewn B/C pieces to back edge of the leg, matching double notches, and stitch (8). Repeat for the other side (9).
- Pin inset to front edge of leg piece, matching notches (10) and stitch (11).

## 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 (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l'élasticité de la couture (2).

### ASSEMBLAGE

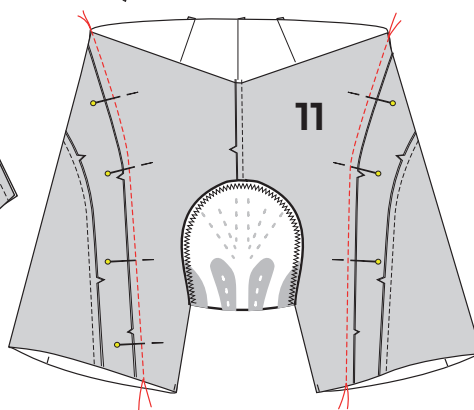
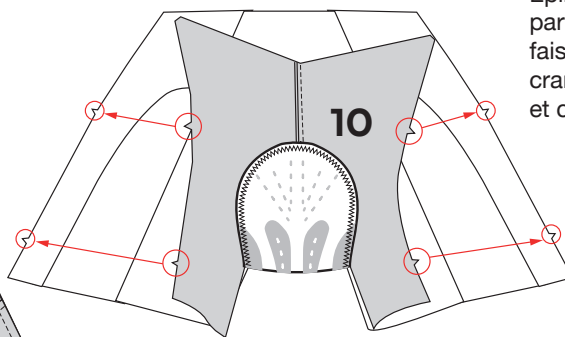
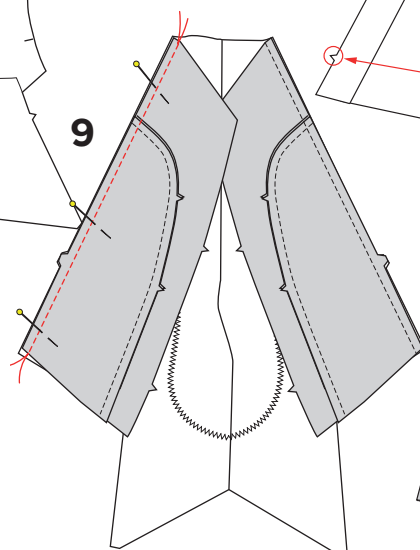
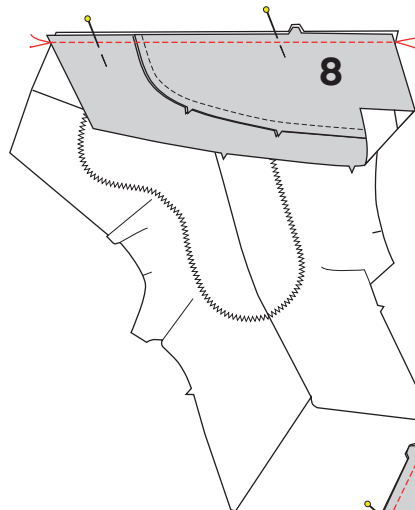
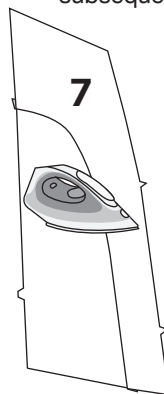
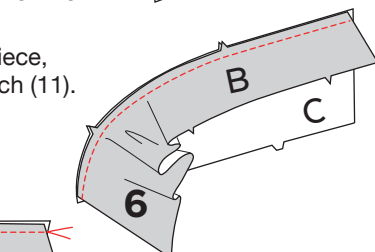
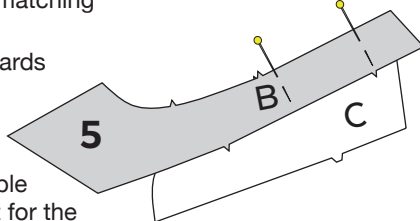
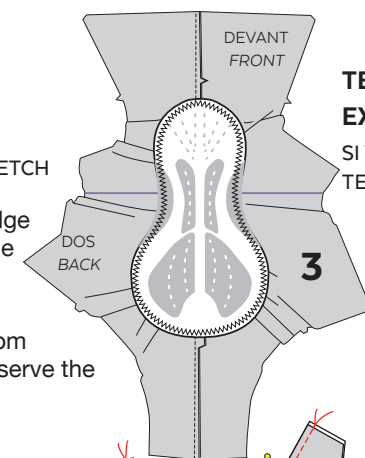
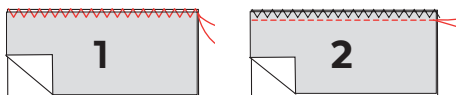
**SHORT AVEC CHAMOIS:** Suivre les instructions d'installation de chamois disponibles sur la page du patron France sur [www.jalie.com](http://www.jalie.com) (3). Ensuite, passer à l'étape 5.

**SHORT SANS CHAMOIS:** Épingler les pièces de la jambe (A) en faisant correspondre les crans et coudre (4). Repérer les crans doubles qui se situent dans la partie dos de la pièce A.

Note: le chamois sera illustré dans les instructions subséquentes.

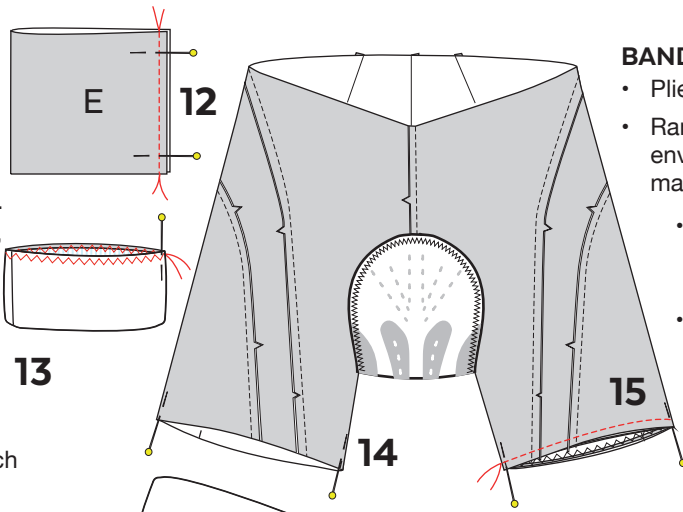
- Épingler la découpe (B) sur la pièce de côté (C) en faisant correspondre les crans (5) et coudre (6).
- Repasser (abaisser la température pour ne pas endommager votre tissu) en ramenant la ressource de couture vers la découpe (7).
- Épingler les pièces B/C cousues sur la partie dos de la pièce A en faisant correspondre les crans doubles et coudre (8). Répéter pour l'autre côté (9).

- Épingler la découpe la partie du devant, en faisant correspondre les crans tel qu'illustré (10) et coudre (11).



### THIGH BAND

- Fold band (E) as shown and stitch across ends (12).
- Fold band wrong sides together, matching seams, baste with a zigzag and mark half with pin (13).
- Mark leg opening halves with pins, starting at the inseam mark (14).
- Insert band into leg opening, matching raw edges and pins. Stitch, stretching the band as you sew to fit the opening (15).



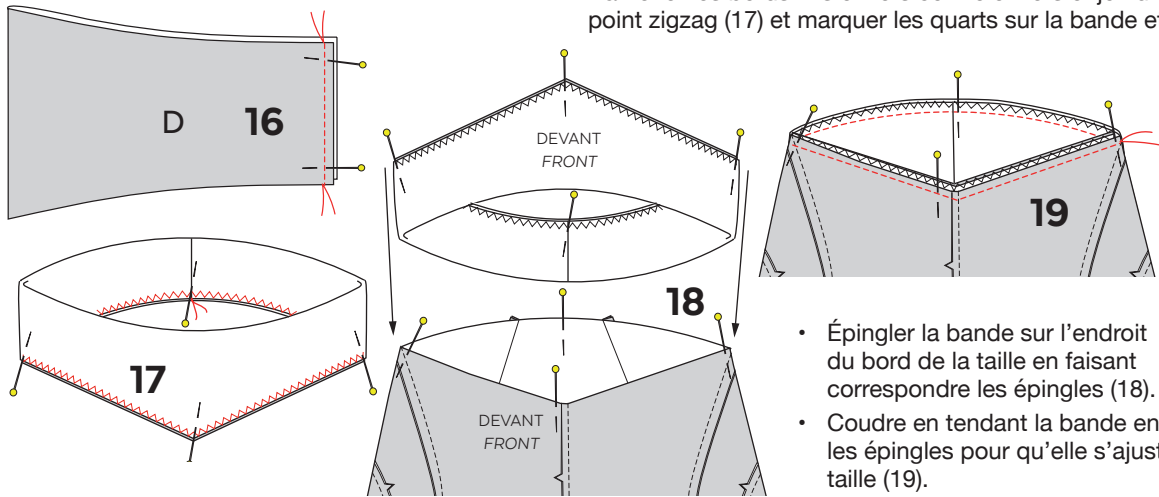
### BANDE À LA CUISSE

- Plier la bande en deux et coudre (12).
- Ramener les bords vifs envers contre envers, joindre au point zigzag et marquer la demie avec une épingle (13).
- Marquer la demie de l'ouverture de la cuisse à partir de la marque d'entrejambe (14).
- Insérer la bande dans l'ouverture en faisant correspondre les épingles et coudre en tendant la bande pour qu'elle s'ajuste à l'ouverture (15).

### WAISTBAND (VIEW A)

- Fold waistband as shown and stitch across ends (16).
- Fold wrong sides together, matching seams, baste with a zigzag. Mark quarters with pins on the band (17) and the waist opening.

- Pin waistband to the right side of waist opening, matching pins (18).
- Stitch, stretching the waistband between the pins as you sew to fit the opening (19).



### BANDE À LA TAILLE (MODÈLE A)

- Plier la bande en deux et coudre (16).
- Ramener les bords vifs envers contre envers et joindre au point zigzag (17) et marquer les quarts sur la bande et la taille.

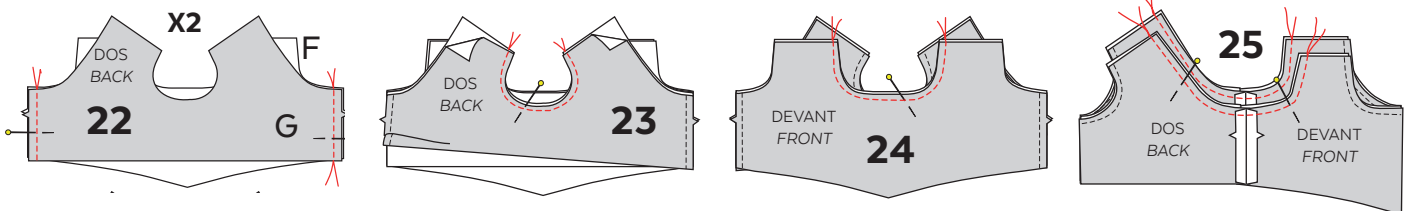
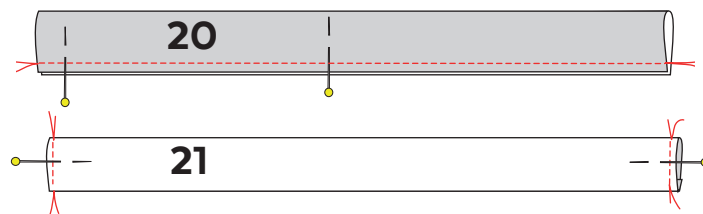
### STRAPS AND BIB (VIEW B)

- Fold each strap lengthwise and stitch (20).
- Turn right side out and stitch across ends (21).
- Pin one front bib to one back bib (22) at side seams and stitch. Repeat for the remaining bib pieces.
- Insert one sewn bib into the other, right sides together. Pin bibs at the back curve and stitch (23). Repeat for front (24) and side (25) curves.

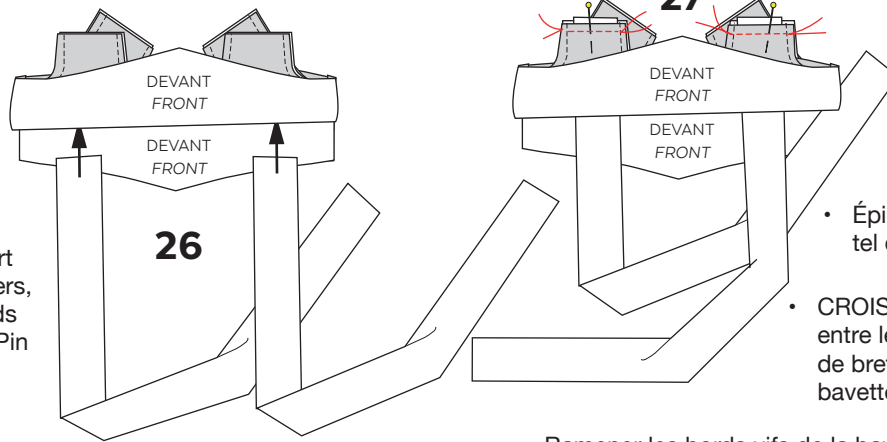
### BRETELLES ET BAVETTE (MODÈLE B)

- Plier chaque pièce en deux sur la longueur et coudre (20).
- Retourner sur l'endroit et fermer les extrémités pour les garder à plat (21).

- Épingler une pièce de bavette devant à la bavette dos et coudre les côtés (22). Répéter pour les autres pièces.
- Insérer les pièces une dans l'autre, endroit contre endroit, et coudre les courbes du dos (23), du devant (24), et les côtés (25).

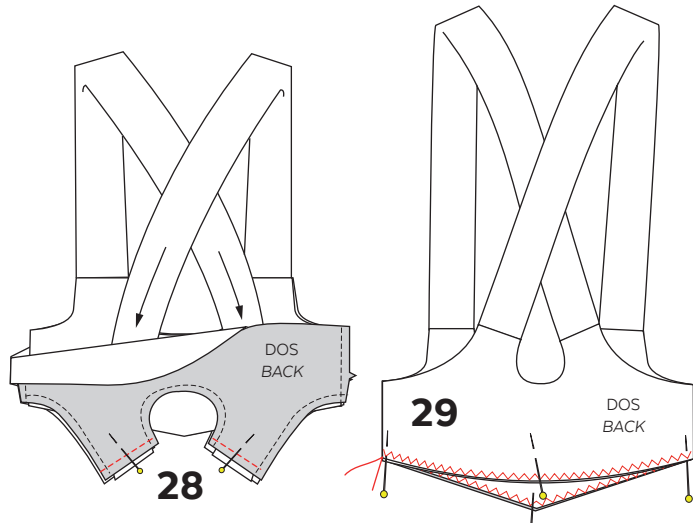


- Insert strap ends between the front bib pieces as shown (26), with the strap seam towards the side of the bib.
- Align edges and stitch across (27).
- Cross straps and insert between the back layers, the strap seam towards the center of the bib. Pin and stitch (28).

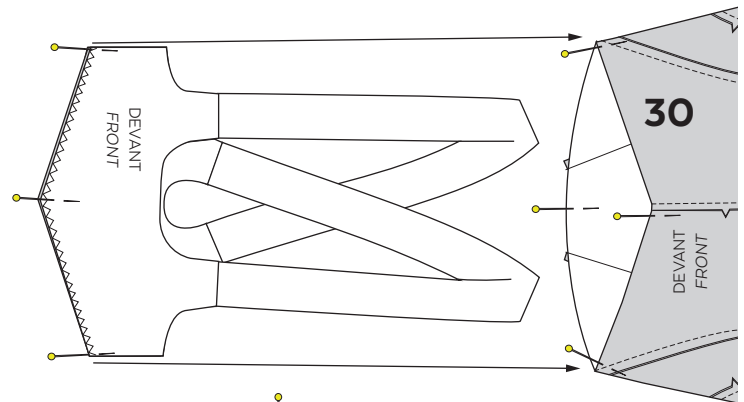


- Insérer les bretelles entre les pièces du devant (26), la couture de la bretelle vers la couture côté de la bavette.

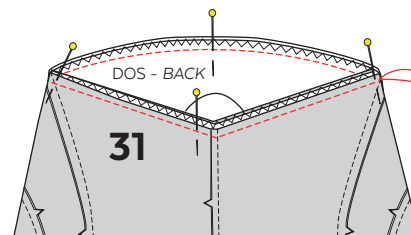
- Épingler et coudre solidement, tel qu'illustré (27).
- CROISER les bretelles, insérer entre les pièces du dos, la couture de bretelles vers le centre de la bavette, et coudre (28).



- Ramener les bords vifs de la bavette envers contre envers et joindre au point zigzag (29). Marquer les côtés et les centres à l'aide d'épingles.
- Épingler la bavette sur l'endroit du bord de la taille en faisant correspondre les épingles (30).
- Coudre en tendant la bande entre les épingles pour qu'elle s'ajuste à la taille (31).



- Bring raw edges wrong sides together and baste with a zigzag (29). Mark sides and centers with pins.
- Pin bib to the right side of waist opening, matching pins (30).
- Stitch, stretching the waistband between the pins as you sew to fit the opening (31).



## HOW TO ADD A CHAMOIS

4454

FRANCE

## AJOUT DU CHAMOIS

### BEFORE YOU START:

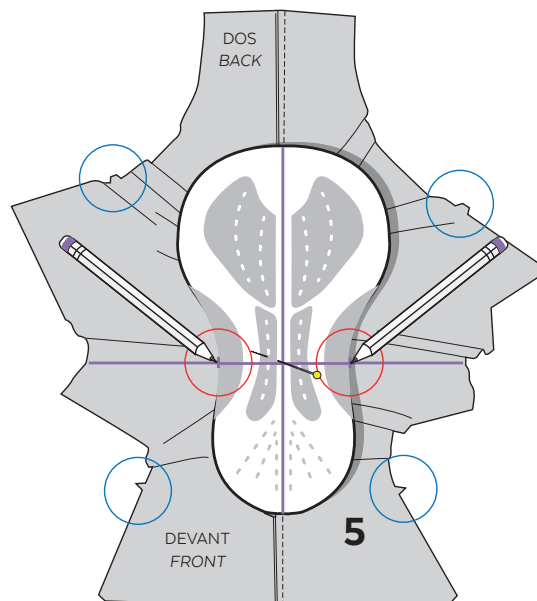
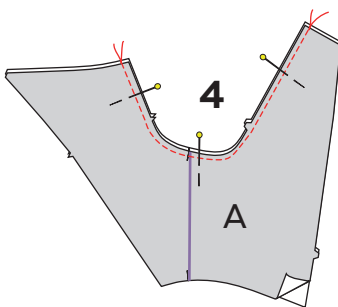
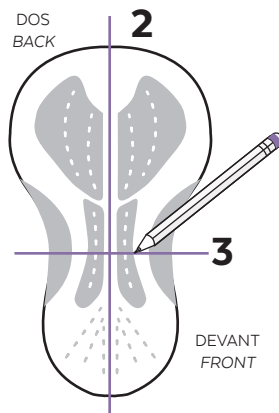
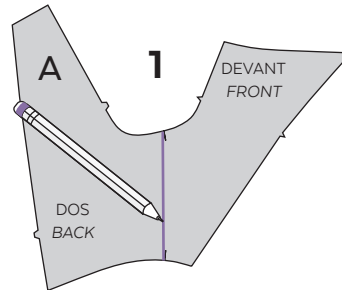
Identify right and wrong sides. Check with the manufacturer if needed.

- **IMPORTANT:** Trace inseam line from mark at the crotch to mark at the hem (1).
- On right side of chamois (side that will touch the skin), mark center as shown, from back to front (2), and inseam (at the narrowest point) (3).
- Pin leg pieces (A), matching notches, and stitch (4). Lay out the fabric as shown noting the front (single notches) and back (double notches) sections.
- Place the chamois on the wrong side of shorts (wrong side down), aligning placement lines. Pin at center with ONE pin (or safety pin), on the inseam line.
- Mark the edges of the chamois on the inseam line (5).

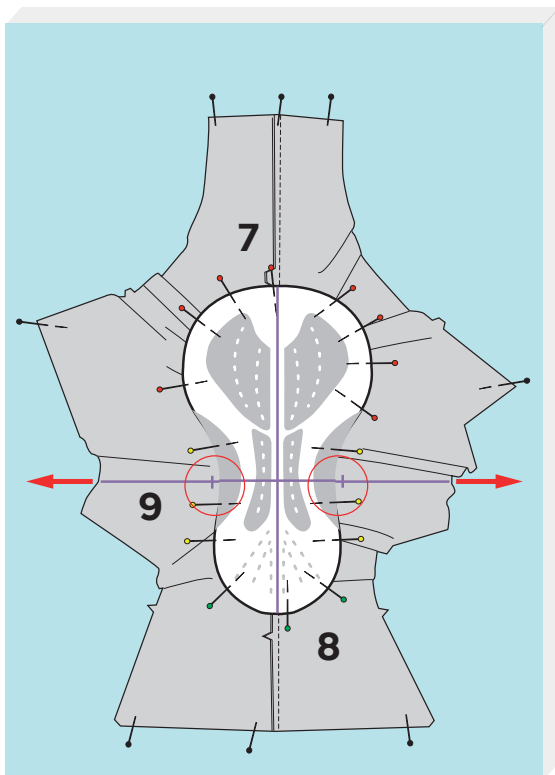
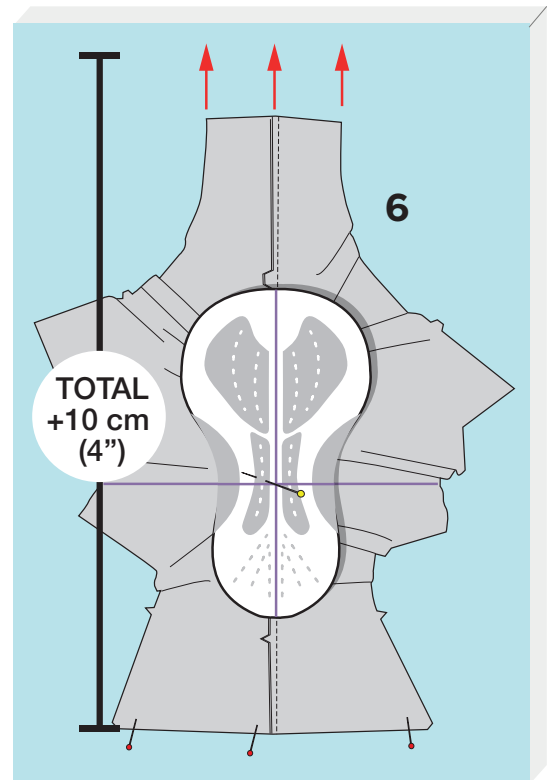
### AVANT DE DÉBUTER:

Déterminer l'endroit et l'envers du chamois auprès du fabricant.

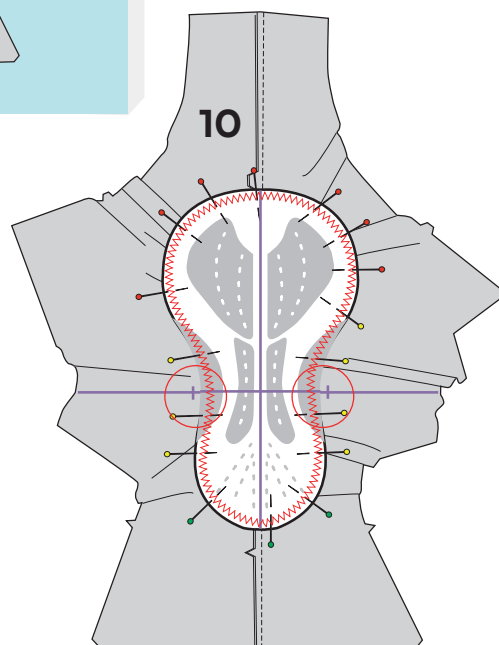
- **IMPORTANT:** Tracer la ligne d'entrejambe de la marque à la fourche jusqu'à celle à l'ourlet (1).
- Sur l'endroit du chamois (côté qui touchera à la peau), marquer le centre du chamois du devant au dos (2) et une autre ligne à la partie la plus étroite de la courbe des cuisses (3).
- Épingler les pièces de la jambe (A) en faisant correspondre les crans et coudre (4). Placer la pièce ouverte telle qu'illustrée, en repérant le dos (crans doubles) et le devant (crans simples).
- Déposer l'envers du chamois sur l'envers du cuissard en faisant correspondre les marques avec celles du cuissard. Épingler avec UNE épingle (ou épingle de sûreté) à l'intersection du milieu et de l'entrejambe.
- Marquer les bords, sur la ligne d'entrejambe (5).



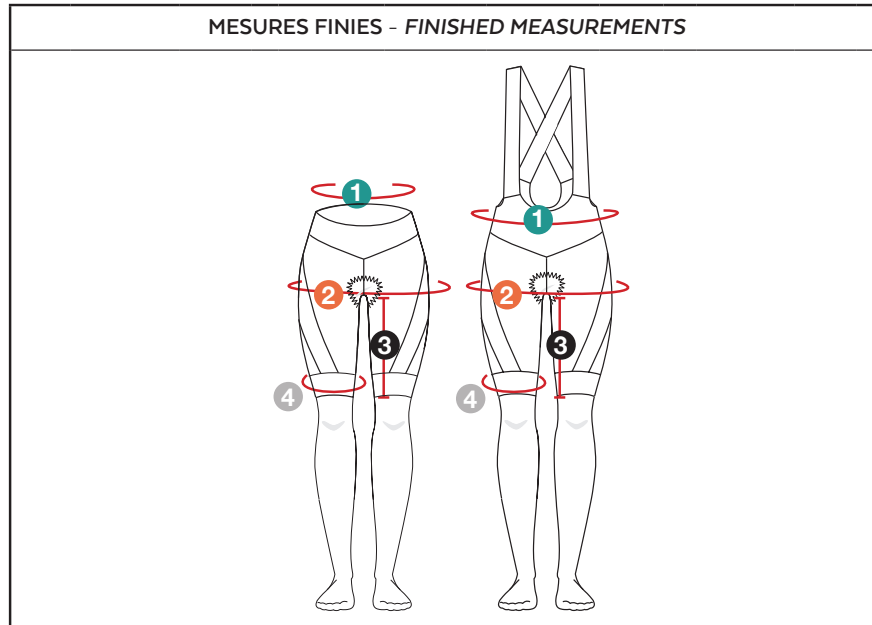
- Pin one end of the shorts onto your ironing board or another sturdy pinnable surface.
- Pull the opposite end to lengthen your shorts by approximately 10 cm (4") (6) and pin the stretched out shorts to hold in place. This is done to ensure proper wearing ease on the body
- Pin chamois to shorts at back (7) and front only (8), keeping the placement lines aligned.
- Stretch short inseam to bring the marks 1 cm (3/8") away from chamois edge (9) and pin, keeping shorts fabric taut between pins. Adjust if necessary.
- Unpin the shorts from the board. Reposition pins if needed
- Stitch as shown, using a long and wide zigzag ("zig" and "zag" both on the chamois). Make sure you back stitch at the end (10).
- Continue with short assembly (step 5 of the pattern).



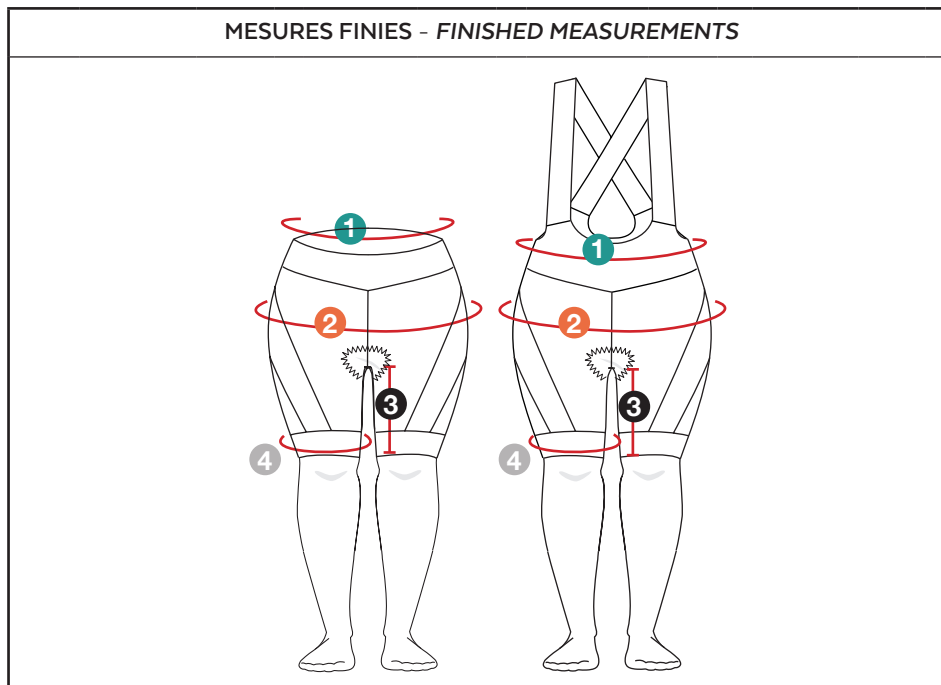
- Piquer une extrémité du cuissard sur votre planche à repasser ou autre surface rigide sur laquelle vous pouvez piquer des épingles.
- Tendre pour étirer d'environ 10 cm (4") sur la longueur (6), et piquer la deuxième extrémité pour maintenir le cuissard en place, étiré sur votre surface de travail. Ceci permettra de préserver l'extensibilité adéquate du vêtement.
- Épingler le chamois sur le short, aligné avec les marques, dans l'ordre suivant:
  - 1) dos du chamois (7)
  - 2) devant du chamois (8)



- Étirer le cuissard à la couture d'entrejambe pour que les marques soient visibles à 1 cm (3/8") de chaque côté du chamois et épingler le chamois à plusieurs endroits tel qu'illustré, le tissu bien tendu sous le chamois (9).
- Détacher le cuissard de la surface de travail. Replacer les épingles au besoin en vérifiant sur l'endroit.
- Coudre au point zigzag large et long tel qu'illustré (zig et zag sur le chamois). Assurez-vous de bien barrer le point à la fin de la couture (10).
- Poursuivre l'assemblage du cuissard à partir de l'étape 5 du patron.



	1 TAILLE WAIST		2 HANCHES HIPS		3 ENTREJAMBE INSEAM		4 CUISSE THIGH	
F	34.7 cm	13 5/8 "	42.0 cm	16 1/2 "	8.8 cm	3 1/2 "	22.5 cm	8 7/8 "
G	36.8 cm	14 1/2 "	44.0 cm	17 3/8 "	9.3 cm	3 5/8 "	23.4 cm	9 1/4 "
H	38.9 cm	15 1/4 "	46.1 cm	18 3/8 "	9.9 cm	3 7/8 "	24.2 cm	9 1/2 "
I	41.0 cm	16 3/8 "	48.1 cm	18 7/8 "	10.4 cm	4 1/8 "	25.1 cm	9 7/8 "
J	43.1 cm	17 "	50.1 cm	19 3/4 "	11.0 cm	4 3/8 "	26.0 cm	10 1/4 "
K	45.2 cm	17 3/4 "	52.2 cm	20 1/2 "	11.5 cm	4 1/2 "	26.8 cm	10 5/8 "
L	47.3 cm	18 3/8 "	54.2 cm	21 3/8 "	17.0 cm	6 3/4 "	27.7 cm	10 7/8 "
M	48.2 cm	19 "	55.8 cm	22 "	17.4 cm	6 7/8 "	28.3 cm	11 1/8 "
N	49.0 cm	19 1/4 "	57.5 cm	22 5/8 "	17.8 cm	7 "	28.9 cm	11 3/8 "
O	49.9 cm	19 5/8 "	59.1 cm	23 1/4 "	18.1 cm	7 1/8 "	29.5 cm	11 5/8 "
P	50.7 cm	20 "	60.7 cm	23 3/8 "	18.5 cm	7 1/4 "	30.1 cm	11 7/8 "
Q	51.6 cm	20 1/4 "	62.3 cm	24 1/2 "	18.9 cm	7 3/8 "	30.7 cm	12 1/8 "
R	52.4 cm	20 3/8 "	64.0 cm	25 1/8 "	19.3 cm	7 5/8 "	31.3 cm	12 3/8 "
S	53.3 cm	21 "	65.6 cm	25 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	31.9 cm	12 1/2 "
T	54.8 cm	21 5/8 "	67.4 cm	26 1/2 "	23.8 cm	9 3/8 "	33.1 cm	13 "
U	56.4 cm	22 1/4 "	69.1 cm	27 1/4 "	23.8 cm	9 3/8 "	34.4 cm	13 1/2 "
V	58.0 cm	22 3/8 "	70.9 cm	27 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	35.6 cm	14 "
W	59.6 cm	23 1/2 "	72.6 cm	28 5/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	36.9 cm	14 1/2 "
X	61.2 cm	24 1/8 "	74.4 cm	29 1/4 "	23.8 cm	9 3/8 "	38.1 cm	15 "
Y	62.8 cm	24 3/4 "	76.1 cm	30 "	23.8 cm	9 3/8 "	39.4 cm	15 1/2 "
Z	64.9 cm	25 1/2 "	78.6 cm	31 "	23.8 cm	9 3/8 "	40.8 cm	16 "
AA	67.1 cm	26 3/8 "	81.1 cm	31 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	42.2 cm	16 5/8 "
BB	69.2 cm	27 1/4 "	83.6 cm	32 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	43.6 cm	17 1/8 "
CC	71.3 cm	28 3/8 "	86.1 cm	33 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	45.1 cm	17 3/4 "
DD	73.4 cm	28 3/8 "	88.5 cm	34 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	46.5 cm	18 1/4 "
EE	75.6 cm	29 3/4 "	91.0 cm	35 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	47.9 cm	18 3/8 "
FF	77.7 cm	30 3/8 "	93.5 cm	36 3/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	49.4 cm	19 3/8 "
GG	79.8 cm	31 3/8 "	96.0 cm	37 3/4 "	23.8 cm	9 3/8 "	50.8 cm	20 "



	1 TAILLE WAIST		2 HANCHES HIPS		3 ENTREJAMBE INSEAM		4 CUISSÉ THIGH	
DD	73.4 cm	28 7/8 "	88.5 cm	34 7/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	46.5 cm	18 1/4 "
EE	75.6 cm	29 3/4 "	91.0 cm	35 7/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	47.9 cm	18 7/8 "
FF	77.7 cm	30 5/8 "	93.5 cm	36 7/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	49.4 cm	19 3/8 "
GG	79.8 cm	31 3/8 "	96.0 cm	37 3/4 "	23.8 cm	9 3/8 "	50.8 cm	20 "
HH	82.7 cm	32 5/8 "	99.4 cm	39 1/8 "	23.8 cm	9 3/8 "	53.1 cm	20 7/8 "
II	85.6 cm	33 3/4 "	102.7 cm	40 1/2 "	23.8 cm	9 3/8 "	55.4 cm	21 7/8 "
JJ	88.5 cm	34 7/8 "	106.1 cm	41 3/4 "	23.9 cm	9 3/8 "	57.7 cm	22 3/4 "
KK	91.4 cm	36 "	109.5 cm	43 1/8 "	23.9 cm	9 3/8 "	60.0 cm	23 3/8 "
LL	94.3 cm	37 1/8 "	112.9 cm	44 3/8 "	23.9 cm	9 3/8 "	62.4 cm	24 1/2 "
MM	97.2 cm	38 1/4 "	116.2 cm	45 3/4 "	24.2 cm	9 1/2 "	64.7 cm	25 1/2 "



