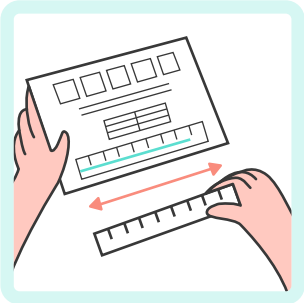
Je mesure mon tour de main

Si vous ne savez pas quelle taille de jonc choisir, imprimez simplement ce document et laissez-vous guider !
La règle en papier vous permettra de mesurer votre tour de main et déterminer ainsi la taille de jonc qui vous correspond en toute simplicité.

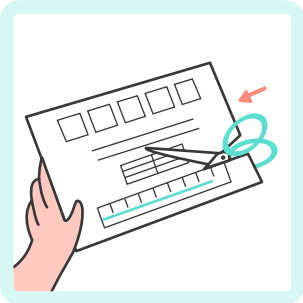
Lors de l'impression, veillez bien à ce qu'aucune mise à l'échelle ne soit réalisée par votre imprimante.

1



J'imprime ce document et je vérifie qu'il est à la bonne échelle en mesurant la règle papier en bas de page.

2



Je découpe la règle papier à l'aide d'une paire de ciseaux.

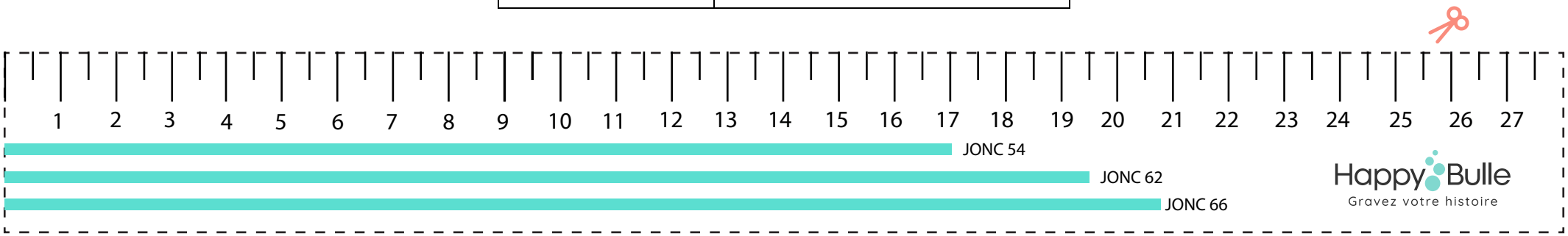
3

Je passe la règle papier autour de ma main en repliant le pouce contre la paume pour mesurer mon tour de main au plus large.

4

Je regarde la mesure indiquée au croisement de la règle papier : celle-ci correspond à mon tour de main !

5

Je me reporte au tableau ci-dessous pour trouver la taille de jonc qui correspond à mon tour de main :

Tour de main	Taille de jonc (diamètre intérieur)
Maximum 17 cm	54 mm : enfant
Maximum 19,5 cm	62 mm : adulte, poignet fin à moyen
Maximum 20,7 cm	66 mm : adulte, poignet moyen à fort