



Pour les joncs ou bracelet fermés, vous mesurez votre paume de main de la base de l'index à la base de l'auriculaire.

Taille de la paume	Diamètre du jonc ou bracelet
6,9 - 7,3 cm	5,4 - 5,6 cm
7,3 - 7,7 cm	5,6 - 5,8 cm
7,7 - 8,1 cm	5,8 - 60 cm
8,1 - 8,3 cm	60 - 62 cm
8,4 - 8,6 cm	62 - 64 cm
8,6 - 8,8cm	64 - 66 cm
8,8 - 9,1 cm	66 - 68 cm
9,1- 9,3 cm	68 -70 cm

Pour les **manchettes**, à l'aide d'un mètre ruban, vous mesurez le tour de votre poignet au niveau de la «bosse» sans serrer. Si votre poignet fait environ 16 cm, un manchette de 14- 14,5 cm convient car les ouvertures sont de 2,8 cm en moyenne sauf pour les grandes manchettes ouvertes en biais où l'ouverture va de 3,5 à 4,5 cm. Le plus simple est donc de commencer par prendre votre mesure et de regarder les manchettes dont les dimensions = mesure du poignet – 2cm.

N'hésitez pas à me joindre si vous avez besoin d'aide.