

#3022 – ENGLISH
Yoga Pants and Shorts

How to choose the appropriate size:

Use the size corresponding to hips for the width, and to inseam for leggings/tights length.

Seam and hem allowances are included.

**Stitch this garment 6 mm (1/4") from edge (unless otherwise indicated).
Pieces are stitched with right sides together (unless otherwise indicated).**

Pattern Pieces

- | | | |
|-------------|-----------------------|------------------------|
| A) Front X2 | C) Side back X2 | E) Lower waistband X1 |
| B) Back X2 | D) Upper waistband X1 | F) Waistband facing X1 |

Jalie's sewing technique for stretch fabrics (if you do not have a serger)

1. First seam: a large zigzag stitch directly on raw edge of fabric, without stretching the fabric (fig. 1).
The zigzag will not be shown on the illustrations
 2. Second seam: a straight stitch 6 mm (1/4") from edge of the fabric, stretching the fabric lightly (fig. 2).
1. Assemblage
 - Pin side back to back, matching double notches (fig. 3) and stitch.
 - Pin back pieces at crotch, matching double notches (fig. 4) and stitch.
 - Pin front to side back, matching single notches at side seam (fig. 5) and stitch.
 - Pin front to back at crotch, matching single notches (fig. 6) and stitch.
 - OPTIONAL: Topstitch all seams using a double-needle or cover stitch (fig. 7).
 - Pin inseam, matching notches and crotch seams (fig. 8) and stitch, from one hem to the other.
 2. Waistband
 - Pin upper waistband to lower waistband, right sides together and matching single notches (fig. 9), stitch.
 - Bring seam allowance towards upper waistband and topstitch, using a double-needle or cover stitch (optional) (fig. 10).
 - Fold waistband in half, matching construction seams, and stitch as shown to form a loop (fig. 11). This seam is the center back seam.
 - Fold waistband facing in half, matching double notches, and stitch as shown to form a loop (fig. 12).
 - Pin facing to waistband as shown, right sides together, and stitch along top edge of upper waistband as shown (fig. 13).
 - Overlap elastic ends and stitch as shown to form a loop (fig. 14), divide it into fourths and mark with pins.
 - Divide waistband opening into fourths and mark with pins.
 - Pin elastic to wrong side of upper waistband, just above the visible stitch (fig. 15), matching pins. The elastic being wider than the seam allowance, it will exceed the waistband at the top as shown (fig. 16a).
 - Sew on the elastic using a zigzag stitch as shown, stretching it to fit the opening (fig. 16b).
 - Bring seam allowance (and elastic) towards facing and topstitch on the facing using a zigzag, double-needle or cover stitch (fig. 17). This way, the topstitching will not be visible from the outside when wearing the pants.
 - Bring waistband raw edges wrong sides together, matching centers, and baste to stabilize before waistband application (fig. 18).
 - Divide waistband and pants waist opening into fourths and mark with pins.
 - Turn pants wrong side out and pin waistband (the two-piece side against pants right side) waist opening, matching pins and centers (back and front) (fig. 19). Stitch, stretching the waistband as you sew to fit the opening.
 - Bring seam allowance towards the pants and topstitch using a double-needle or cover stitch (optional) (fig. 20).
 - Fold hem to wrong side by 2 cm (3/4") and topstitch using a double-needle or cover stitch (fig. 21-22).

Thank you for sewing with Jalie

#3022 – FRANÇAIS
Pantalon yoga et short

Comment choisir la bonne taille

Utiliser la mesure de des hanches pour la largeur et celle de l'entrejambe pour la longueur du pantalon.

Les ressources de couture et d'ourlet sont comprises.

Ce vêtement est cousu à 6 mm (1/4") du bord (sauf lors d'avis contraire).

Lors de l'assemblage, les pièces du vêtement sont superposées endroit contre endroit (sauf lors d'avis contraire).

Pièces du patron

A) Devant X2
B) Dos X2

C) Côté dos X2
D) Haut de la ceinture X1

E) Bas de la ceinture X1
F) Parementure de la ceinture X1

Technique de couture Jalie pour tissus extensibles (**utiliser cette technique si vous n'avez pas de surjeteuse**)

1. Première couture : point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (fig. 1).
*Ce zigzag ne sera pas montré afin d'alléger les illustrations.
2. Deuxième couture : point droit à 6 mm (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu (fig. 2).

1. Assemblage

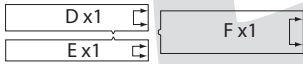
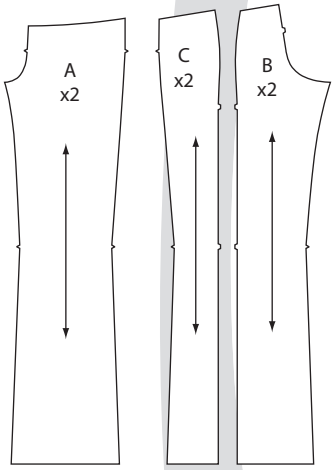
- Épingler le côté dos au dos en faisant correspondre les crans doubles (fig. 3) et coudre.
- Épingler la fourche dos en faisant correspondre les crans doubles (fig. 4) et coudre.
- Épingler le devant au côté dos en faisant correspondre les crans simples (fig. 5) et coudre les côtés.
- Épingler les devant à la fourche en faisant correspondre les crans simples (fig. 6) et coudre.
- FACULTATIF: surpiquer toutes ces coutures à l'aiguille double ou à l'aide d'une « *Cover Stitch* » (fig. 7).
- Épingler l'entrejambe en faisant correspondre les crans et les coutures de fourche (fig. 8) et coudre d'un ourlet à l'autre.

2. Ceinture

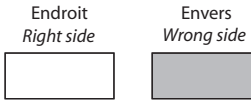
- Épingler le haut et le bas de la ceinture endroit contre endroit en faisant correspondre les crans (fig. 9) et coudre.
- Ramener la ressource de couture vers la pièce du haut et surpiquer (à l'aiguille double ou à l'aide d'une « *Cover Stitch* ») si désiré (fig. 10).
- Plier la ceinture en deux en faisant correspondre les coutures et coudre tel qu'illustré (fig. 11) (cette couture sera le milieu dos de la ceinture).
- Plier la parementure de la ceinture en deux en faisant correspondre les crans doubles, endroit contre endroit, et coudre (fig. 12).
- Placer la parementure à l'intérieur de la ceinture, endroit contre endroit, et coudre la partie supérieure (sur la pièce du haut) tel qu'illustré (fig. 13).
- Joindre solidement les extrémités de l'élastique par une couture (fig. 14) et diviser celui-ci en quatre (4) parties égales à l'aide d'épingles.
- Diviser l'ouverture de la ceinture en quatre (4) parties égales à l'aide d'épingles.
- Épingler l'élastique sur l'envers de la partie supérieure de la ceinture, au-dessus de la couture apparente (fig. 15), en faisant correspondre les épingles. L'élastique étant plus large que la ressource de couture, celui-ci excédera légèrement la partie supérieure (16a).
- Coudre le bord inférieur de l'élastique tel qu'illustré en tendant celui-ci pour qu'il s'ajuste à l'ouverture (fig. 16b).
- Ramener la ressource de couture et l'élastique vers la parementure et surpiquer (au zigzag, à l'aiguille double ou à l'aide d'une « *Cover Stitch* ») (fig. 17) sur la parementure. Ainsi, aucune couture ne sera visible à la ceinture quand vous porterez le pantalon.
- Ramenez les bords vifs de la ceinture envers contre envers, épingler en alignant les coutures milieu dos et zigzaguer pour stabiliser la ceinture avant la pose (fig. 18).
- Diviser la ceinture et la taille du pantalon en quatre à l'aide d'épingles.
- Épingler la ceinture sur l'endroit de la taille du pantalon, l'endroit de la ceinture contre l'endroit du pantalon de manière à voir la parementure tel qu'illustré (fig. 19). Assurez-vous de bien aligner les milieux devants et dos. Coudre en tendant la ceinture pour qu'elle s'ajuste à la taille.
- Ramener la ressource de couture vers le pantalon et surpiquer (à l'aiguille double ou à l'aide d'une « *Cover Stitch* ») si désiré (fig. 20).
- Plier l'ourlet de 2 cm (3/4") sur l'envers et surpiquer au point zigzag à l'aiguille double ou à l'aide d'une « *Cover Stitch* » (fig. 21-22).

Merci de coudre avec Jalie

Pièces du patron - Pattern Pieces



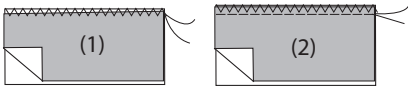
**Légende des illustrations
Illustration shading key**



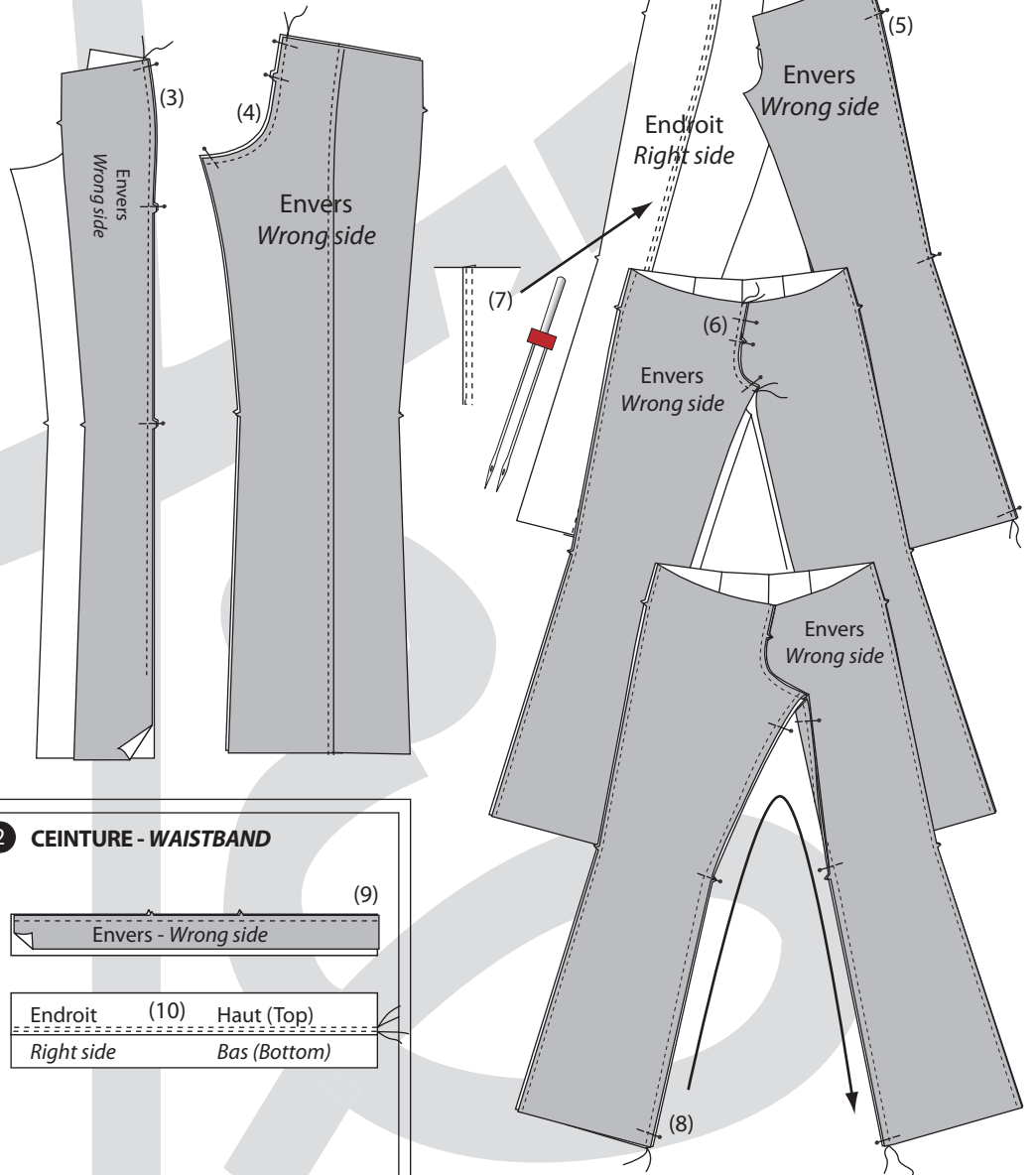
**Technique de couture Jalie pour
tissus extensibles**

(à utiliser si vous n'avez pas de surjeteuse)

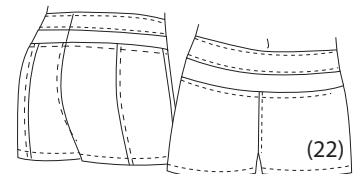
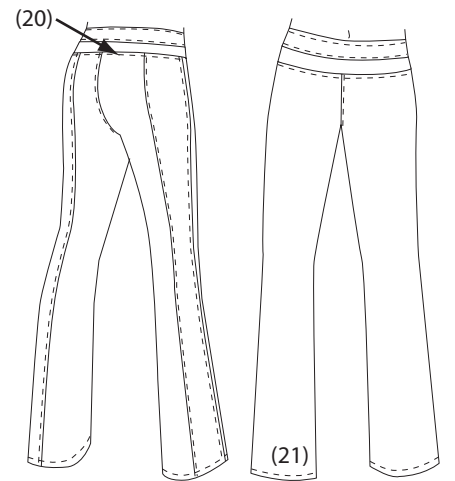
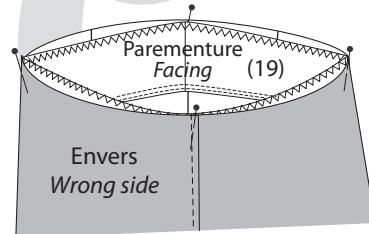
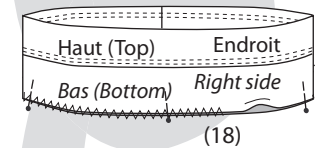
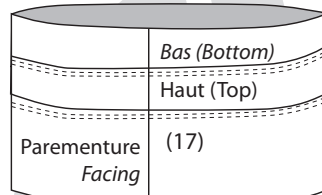
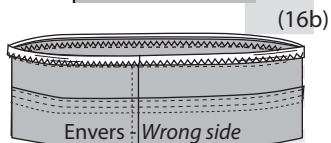
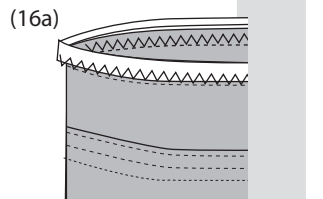
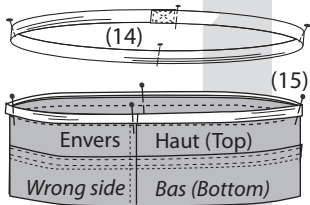
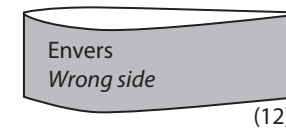
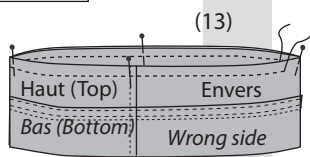
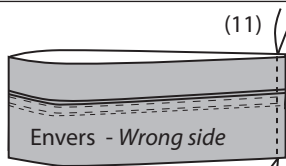
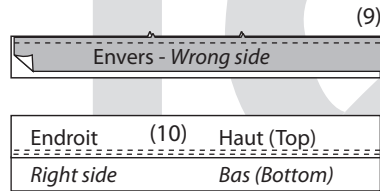
Jalie's sewing technique for stretch fabrics
(use this technique if you cannot use a serger)



1 ASSEMBLAGE - ASSEMBLY



2 CEINTURE - WAISTBAND



**LONGUEURS
D'ÉLASTIQUE**

**Élastique 1 cm
3/8" Elastic**

**Taille
Waist
X1**

	cm	"
F	46,0	18 1/8
G	47,0	18 1/2
H	48,0	18 7/8
I	49,0	19 1/4
J	50,0	19 5/8
K	51,0	20 1/8
L	52,0	20 1/2
M	53,1	20 7/8
N	54,3	21 3/8
O	55,4	21 7/8
P	56,6	22 1/4
Q	57,7	22 3/4
R	58,9	23 1/8
S	60,0	23 5/8
T	62,2	24 1/2
U	64,4	25 3/8
V	66,6	26 1/4
W	68,8	27 1/8
X	71,0	28
Y	73,2	28 7/8
Z	75,4	29 5/8
AA	77,6	30 1/2
BB	79,8	31 3/8
CC	82,0	32 1/4
DD	86,3	34
EE	90,7	35 3/4
FF	95,0	37 3/8