

ENGLISH INSTRUCTIONS

PATTERN #3462 RUNNING TIGHTS AND SHORTS

INCLUDES 27 SIZES
(CHILDREN, ADULTS AND PLUS SIZES)

**SEAM AND HEM ALLOWANCES
ARE INCLUDED IN THE PATTERN**

HOW TO PICK YOUR JALIE SIZE

- Use the size corresponding to full hips measurement.

UNLESS OTHERWISE INSTRUCTED

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

PATTERN PIECES

A - FRONT OUTER LEG

Cut 2

B - BACK OUTER LEG

Cut 2

C - CALF - VIEW A

Cut 2

D - INNER LEG (FRONT AND BACK)

Cut 2

E - GUSSET

Cut 2

F - POCKET BOTTOM LAYER

Cut 1 on the fold

G - POCKET TOP LAYER

Cut 1 on the fold

H - WAISTBAND

Cut 1 on the fold

I - WAISTBAND FACING

Cut 1 on the fold

J - THIGH BAND - VIEW B

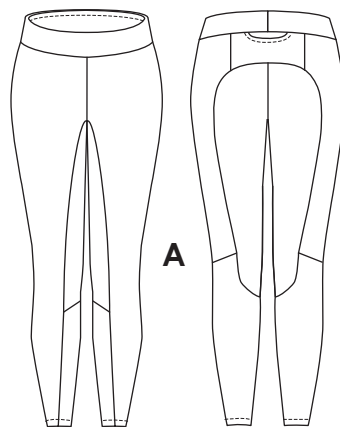
Cut 2



PATRONS DE COUTURE
SEWING PATTERNS

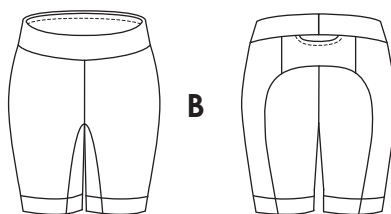
3462

CORA



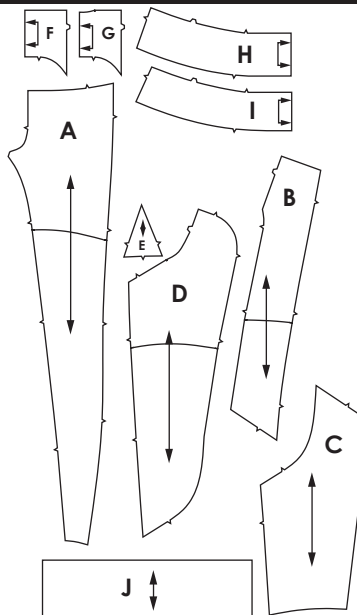
FRONT - DEVANT

BACK - DOS



FRONT - DEVANT

BACK - DOS



WWW.JALIE.COM - 3462

INSTRUCTIONS EN FRANÇAIS

PATRON #3462 COLLANT ET SHORT DE COURSE

COMPREND 27 TAILLES
(ENFANTS, ADULTES ET TAILLES FORTES)

**LES RESSOURCES DE COUTURE ET
D'OURLET SONT COMPRISES**

COMMENT CHOISIR VOTRE TAILLE JALIE

- Utiliser la mesure des hanches.

À MOINS D'AVIS CONTRAIRE

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

PIÈCES DU PATRON

A - DEVANT

Couper 2

B - CÔTÉ DOS

Couper 2

C - MOLLET - MODÈLE A

Couper 2

D - ENTREJAMBE (DOS ET DEVANT)

Couper 2

E - GOUSSET

Couper 1

F - FOND DE POCHE

Couper 1 sur la pliure

G - POCHE

Couper 1 sur la pliure

H - CEINTURE

Couper 1 sur la pliure

I - PAREMENTURE DE LA CEINTURE

Couper 1 sur la pliure

J - BANDE À LA CUISSE - MODÈLE B

Couper 2

SEWING THE GARMENT

○ RIGHT SIDE OF FABRIC

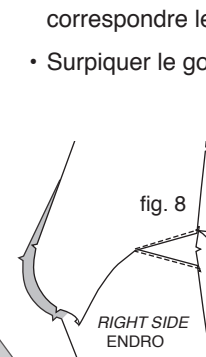
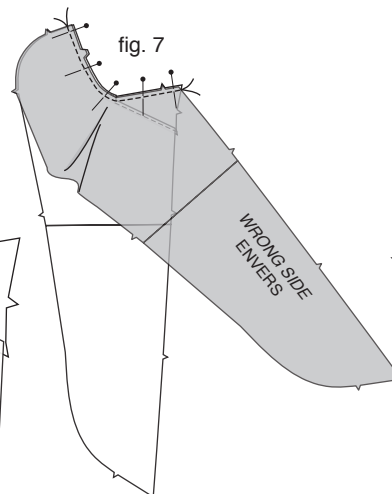
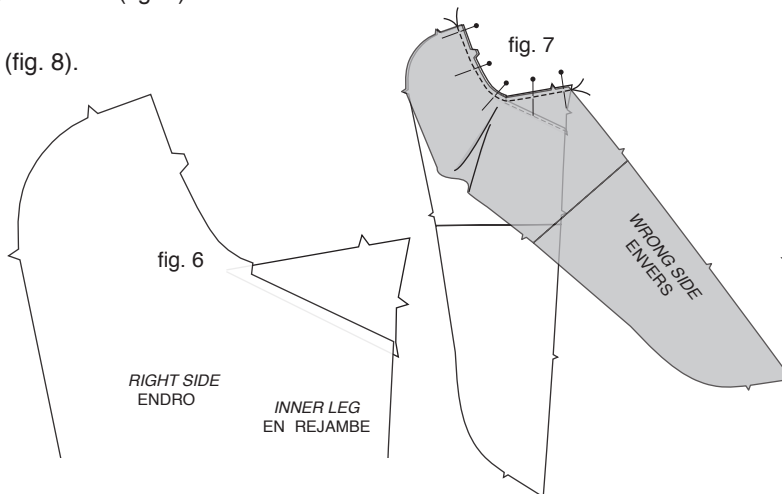
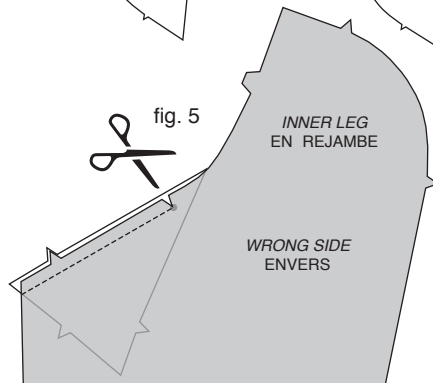
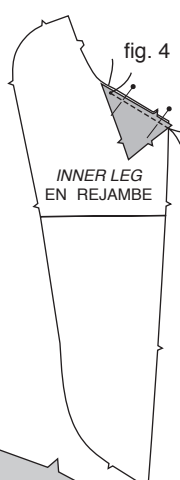
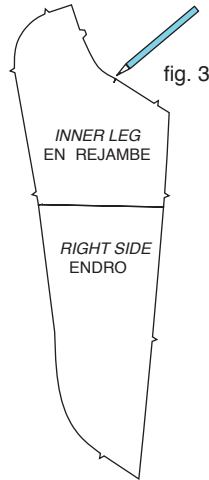
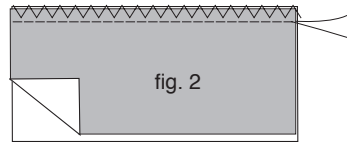
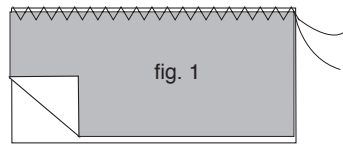
● WRONG SIDE OF FABRIC

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 (fig. 1). *This stitch will not be shown in the illustrations*
- Second stitch: Straight stitch 6 mm (1/4") from edge, stretching the fabric gently (fig. 2) to preserve the seams' elasticity.

INNER LEG (FRONT AND BACK)

- Mark gusset placement on both inner leg pieces (fig. 3).
- Pin gusset to inner leg, matching notches and placement marks (fig. 4) and stitch.
- Clip **INNER LEG ONLY**, at the placement mark (fig. 5).
- Clipped seam allowance over the gusset as shown (fig. 6).
- Pin inner leg piece to free side of gusset as shown, matching mark, double and single notches (fig. 7) and stitch.
- Topstitch gusset (fig. 8).



INSTRUCTIONS DE COUTURE

○ ENDROIT DU TISSU

● ENVERS DU TISSU

TECHNIQUE DE COUTURE JALIE POUR TISSUS EXTENSIBLES (UTILISER CETTE TECHNIQUE SI VOUS N'AVEZ PAS DE SURJETEUSE)

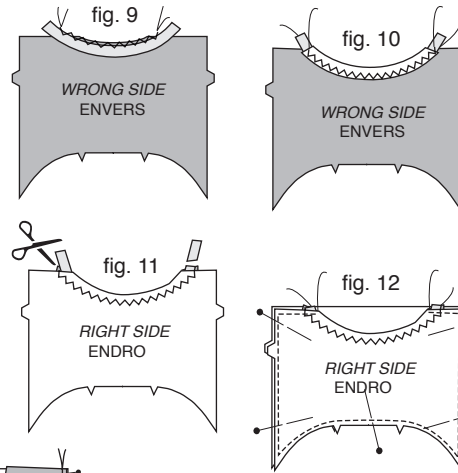
- Première couture: point zigzag large directement sur le bord vif du tissu, sans tendre le tissu (fig. 1). *Ce zigzag ne sera pas montré afin d'alléger les illustrations*
- Deuxième couture: point droit à 6 mm (1/4") du bord du tissu en tendant légèrement le tissu pour conserver l'élasticité de la couture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

ENTREJAMBE

- Marquer l'emplacement du gousset sur les pièces d'entrejambe (fig. 3).
- Épingler le gousset sur une des pièces d'entrejambe en faisant correspondre les crans (fig. 4) et coudre.
- Cranter la pièce d'ENTREJAMBE SEULEMENT jusqu'au point de repère (fig. 5).
- Ramener la partie cranter sur le gousset tel qu'illustré (fig. 6).
- Épingler la deuxième pièce d'entrejambe sur le côté libre du gousset en faisant correspondre les crans (fig. 7) et coudre.
- Surpiquer le gousset (fig. 8).

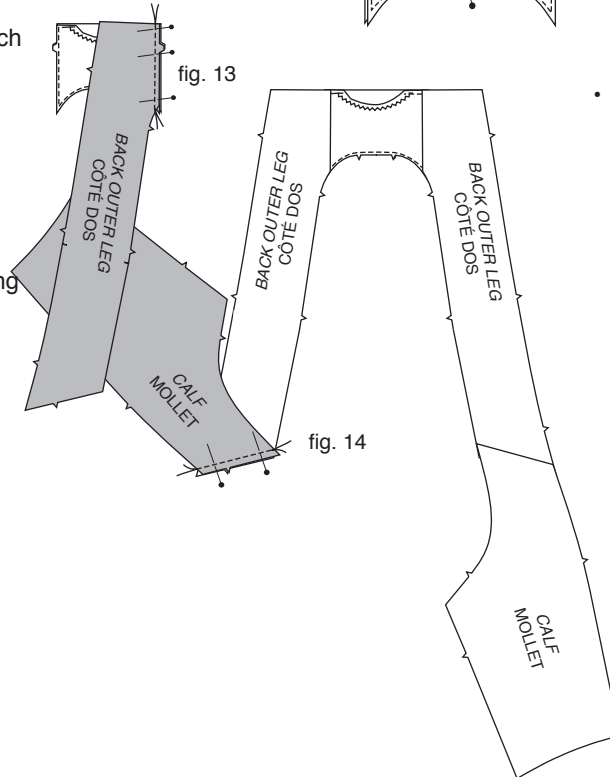
POCKET

- Pin elastic to wrong side of pocket opening, exceeding the fabric a little (fig. 9) and stitch with a zigzag ("zig" on the elastic, "zag" in the air).
- Fold sewn elastic to wrong side and topstitch (fig. 10).
- Cut excess elastic along the fabric edge (fig. 11).
- Pin wrong side of top layer to right side of bottom layer (fig. 12) and baste edges together, within the seam allowance.
- Pin back outer leg to pocket, matching double notches and stitch (fig. 13).



CALF - VIEW A

- Pin calf to back outer leg, matching notches (fig. 14) and stitch.



POCHE

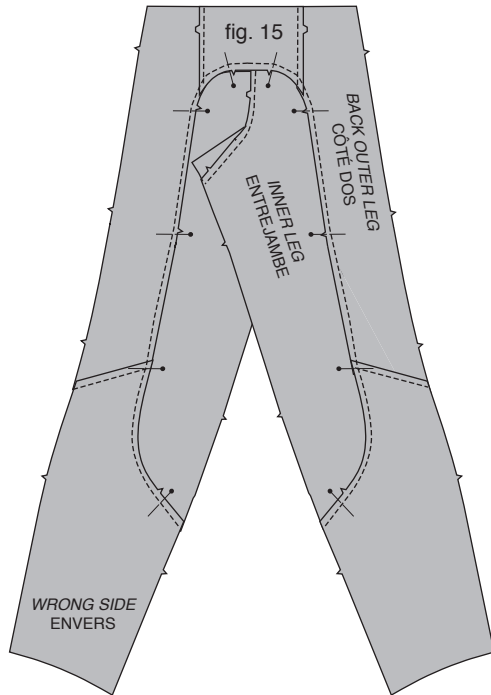
- Épingler l'élastique de la poche sur l'envers du dessus de poche (fig. 9) et coudre au point zigzag ("zig" sur l'élastique, "zag" dans le vide). Laisser dépasser l'élastique pour faciliter la pose.
- Replier l'élastique cousu sur l'envers et surpiquer (fig. 10).
- Couper l'excédent d'élastique le long du bord du tissu (fig. 11).
- Épingler l'envers du dessus de poche sur l'endroit du fond de poche (fig. 12) et joindre les bords vifs à moins de 6 mm (1/4") du bord.
- Épingler le côté dos sur la poche en faisant correspondre les crans doubles et coudre (fig. 13).

MOLLET - MODÈLE A

- Épingler le mollet au côté dos en faisant correspondre les crans (fig. 14) et coudre.

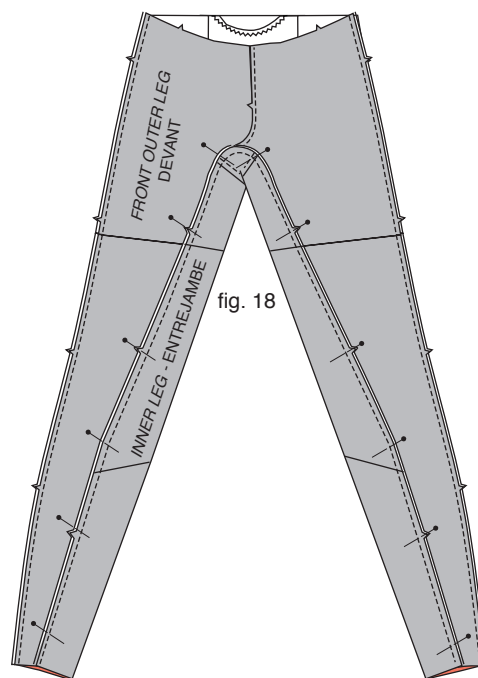
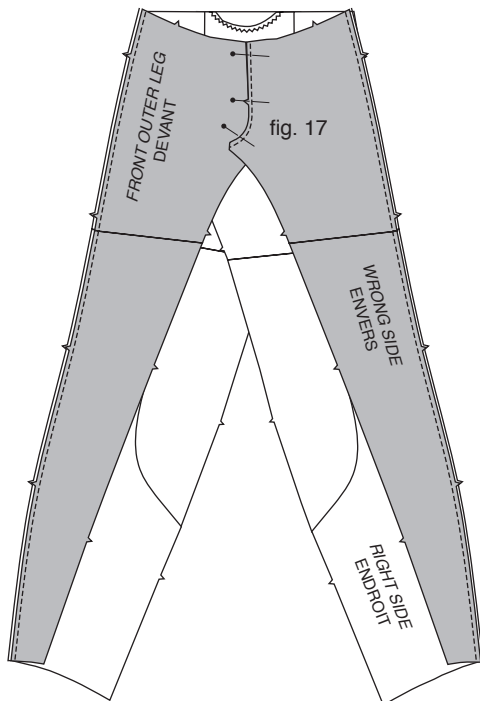
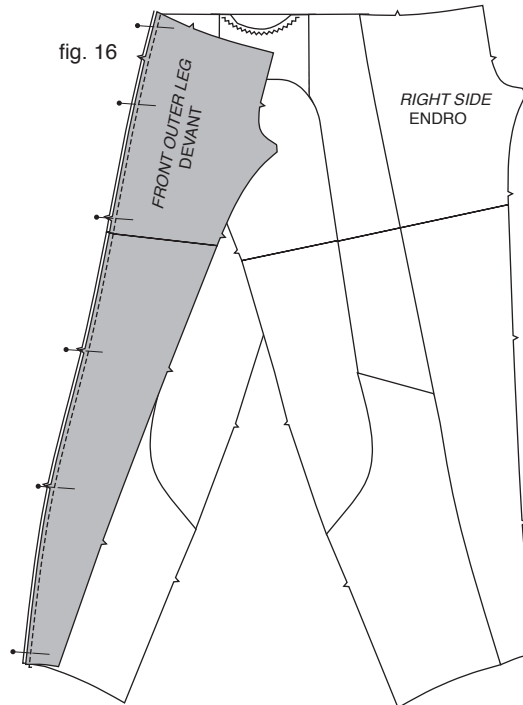
ASSEMBLY

- Pin inner leg to back outer leg (and calf, if you are making view A), matching notches (fig. 15) and stitch.
- Pin front outer leg to back outer leg (fig. 16) and stitch.
- Pin front outer leg at crotch and stitch (fig. 17).
- Pin front outer leg to inner leg and stitch from one hem to the other (fig. 18).



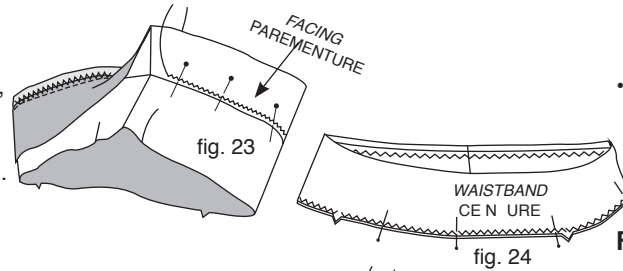
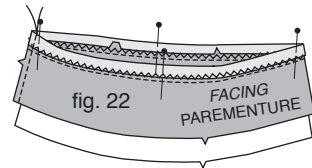
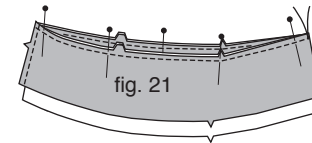
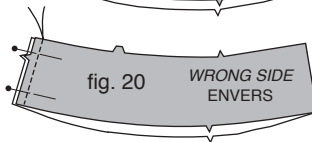
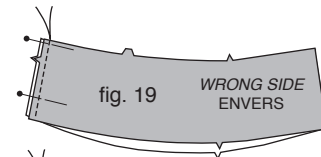
ASSEMBLAGE

- Épingler la pièce d'entrejambe sur le dos en faisant correspondre les crans (fig. 15) et coudre.
- Épingler le devant au dos (fig. 16) et coudre.
- Épingler les devants et coudre la fourche (fig. 17).
- Épingler l'entrejambe au devant et coudre d'une cheville à l'autre (fig. 18).



WAISTBAND

- Fold waistband in half, stitch ends together to form a loop (fig. 19).
- Fold waistband facing in half, stitch ends together to form a loop (fig. 20).
- Pin facing to waistband, matching notches and seams (fig. 21) and stitch.
- Sew waist elastic ends together to form a loop and mark quarters.
- Divide waistband in fourths and mark quarters with pins.
- Pin elastic to wrong side of FACING seam allowance (fig. 22), matching quarter marks.
- Bring facing over the elastic and topstitch with a zigzag (fig. 23), stitching through the elastic.
- Bring facing and waistband wrong sides together and baste edges together with a zigzag (fig. 24).
- Pin waistband to waist opening, matching centers and notches (fig. 25) and stitch, stretching the waistband to fit the opening.



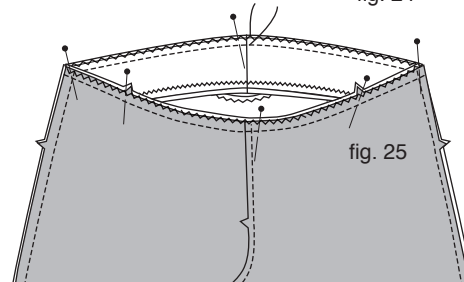
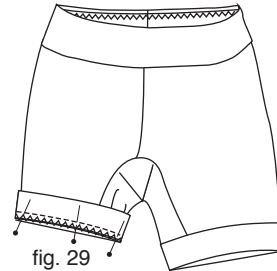
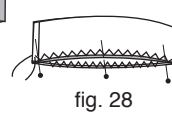
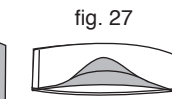
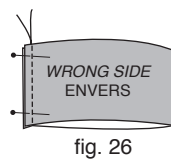
FINISHING

VIEW A

- Fold leg hem by 2 cm (3/4") to wrong side and topstitch.

VIEW B

- Fold leg band in half and sew ends together to form a loop (fig. 26).
- Bring wrong sides together (fig. 27).
- Baste edges together with a zigzag (fig. 28).
- Pin band to right side of leg opening, matching seams, and stitch, stretching the band to fit the leg opening (fig. 29).



CEINTURE

- Plier la ceinture en deux et coudre (fig. 19).
- Plier la parementure de la ceinture en deux et coudre (fig. 20).
- Épingler la parementure sur la ceinture en faisant correspondre les crans (fig. 21) et coudre.
- Coudre les extrémités de l'élastique pour former un cercle et marquer les quarts.
- Marquer les quarts de la ceinture.
- Épingler et coudre l'élastique sur la ressource de couture de la PAREMENTURE (fig. 22).
- Ramener la parementure sur l'élastique et surpiquer avec un zigzag (fig. 23) en prenant l'élastique dans la couture.
- Ramener la ceinture et sa parementure envers contre envers et joindre les bords vifs au point zigzag (fig. 24).
- Épingler la ceinture sur l'endroit de la taille en faisant correspondre les milieux et les crans simples (fig. 25); coudre.

FINITION

MODÈLE A

- Plier l'ourlet de la jambe de 2 cm (3/4") sur l'envers et surpiquer.

MODÈLE B

- Plier la bande de cuisse endroit contre endroit et joindre les extrémités (fig. 26).
- Ramener la bande envers contre envers (fig. 27).
- Joindre les bords vifs au point zigzag (fig. 28).
- Épingler la bande sur l'endroit de l'ouverture de la cuisse en faisant correspondre les coutures (fig. 29) et coudre en tendant la bande pour qu'elle s'ajuste à l'ouverture.

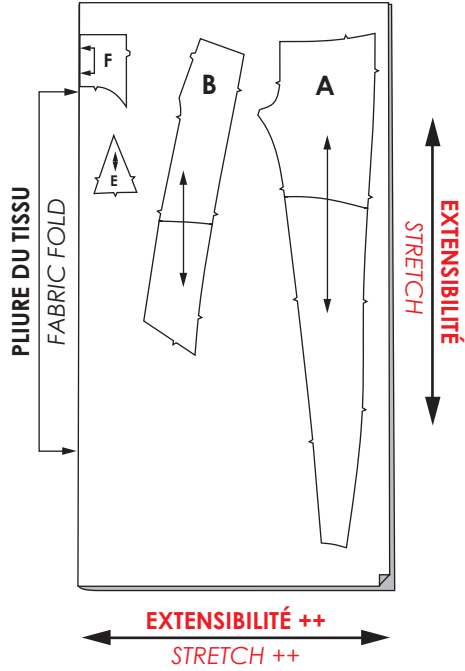
LONGUEURS D'ÉLASTIQUES
ELASTIC LENGTHS

TAILLE WAISTBAND			POCHE POCKET			
x1			x1			
	cm	"		cm	"	
Élastique 1 cm - 3/8" Elastic	F	44.0	17 1/4	F	9.0	3 1/2
	G	44.9	17 3/4	G	9.2	3 1/2
	H	45.7	18	H	9.3	3 3/4
	I	46.6	18 1/4	I	9.5	3 3/4
	J	47.4	18 3/4	J	9.7	3 3/4
	K	48.3	19	K	9.8	3 3/4
	L	49.1	19 1/4	L	10.0	4
	M	49.8	19 1/2	M	10.4	4
	N	50.5	20	N	10.9	4 1/4
	O	51.2	20 1/4	O	11.3	4 1/2
	P	51.9	20 1/2	P	11.7	4 1/2
	Q	52.6	20 3/4	Q	12.1	4 3/4
	R	53.3	21	R	12.6	5
	S	54.0	21 1/4	S	13.0	5
	T	56.1	22	T	13.0	5
	U	58.1	23	U	13.0	5
	V	60.2	23 3/4	V	13.0	5
	W	62.3	24 1/2	W	13.0	5
	X	64.4	25 1/4	X	13.0	5
	Y	66.4	26 1/4	Y	13.0	5
Z	68.5	27	Z	13.0	5	
AA	70.6	27 3/4	AA	13.0	5	
BB	72.7	28 1/2	BB	13.0	5	
CC	74.8	29 1/2	CC	13.0	5	
DD	77.4	30 1/2	DD	13.0	5	
EE	80.0	31 1/2	EE	13.0	5	
FF	82.6	32 1/2	FF	13.0	5	

PLACEMENT POUR COUPE - CUTTING LAYOUT

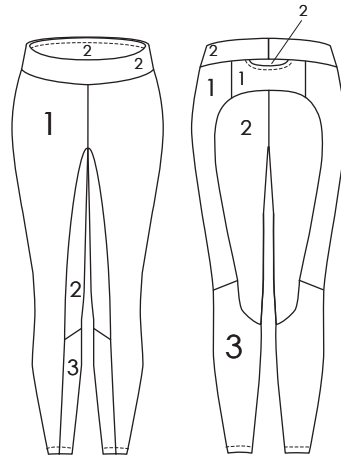
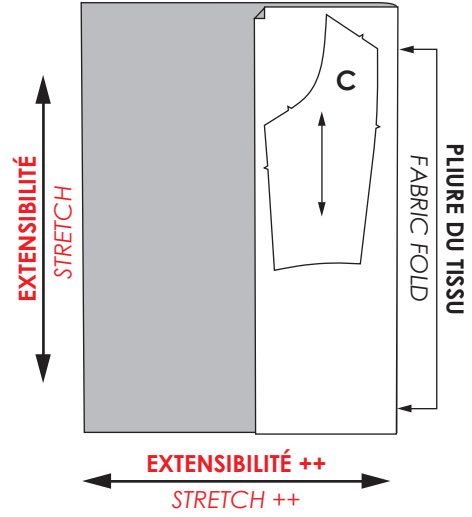
TISSU PRINCIPAL (1)
MAIN FABRIC (1)

F - FF
150 cm (59")



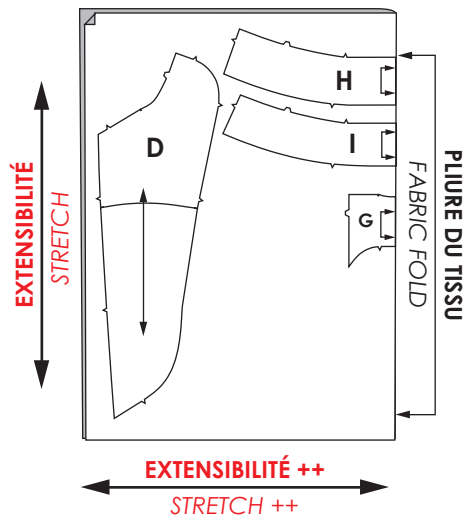
MOLLET (3)
CALF (3)

F - FF
150 cm (59")

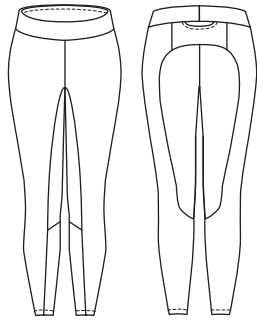
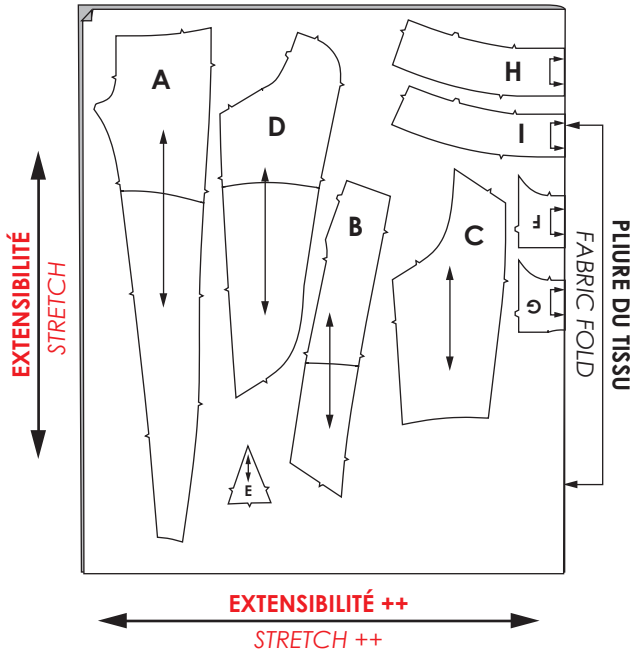


TISSU CONTRASTANT (2)
CONTRAST FABRIC (2)

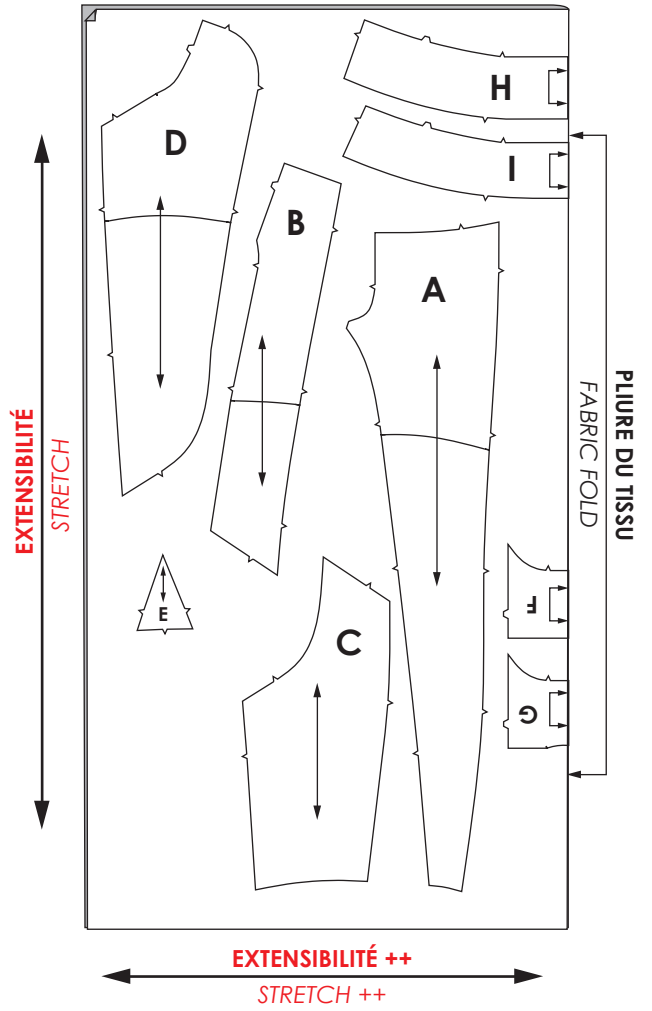
F - FF
150 cm (59")



UNI
ONE COLOR
F - S
150 cm (59")



UNI
ONE COLOR
T - FF
150 cm (59")



UNI
ONE COLOR

F - S
150 cm (59")

