

# CENTRE DE FORMATION UELAS

## 2021/2022

### PROGRAMME DE COUTURE

### POUR DEBUTANT(E)S

### SPÉCIAL \*UPCYCLING

### - CYCLE 1 -

*\* upcycling = donner une deuxième vie (ici avec vos vieux habits et linges de maison).*

Vous réaliserez jusqu'à 4 ou 5 projets tout en apprenant les bases de la couture à la main et à la machine, 2 projets sont imposés pour apprendre les techniques et les 2 ou 3 autres projets sont à choisir entre les 4 suggestions et le dernier sera déterminé selon vos propositions, envies et le temps restant.

A la fin :

Vous saurez tout :

- sur les textiles, les tissus et leur entretien
- sur les quelques termes techniques que le/la couturier(ère) doit absolument comprendre.
- sur l'entretien des tissus.
- sur le mélange des tissus (notion de patchwork)
- sur la trousse de couture
- sur les notions de base de la machine à coudre et de son entretien.

Vos savoir-faire :

Coudre à la main :

- le point de bâti ou point de faufil
- le point devant
- le point de fronces
- le point de piqûre
- le point invisible
- l'arrêt du point
- coudre un bouton

Coudre à la machine :

- le point droit
- le zig-zag
- l'arrêt des points

Exemple des réalisations :

Pour apprendre les points : Les images vous donnent un aperçu mais le tissu que vous aurez choisi changera l'aspect.



Le bracelet porte épingles



Le sac à tarte

Vous aurez le choix entre l'animal à la lavande pour placards ou les disques à démaquiller



Le sac de lavande



Les disques démaquillants

Vous avez le choix entre la corbeille assortie pour les disques à démaquiller ou la panier en jean.



La corbeille



La panier

Le projet supplémentaire sera soumis à un vote parmi vos propositions ou envies et le temps restant. On peut déjà penser à Noël, un cadeau à offrir ou une décoration !

Vous aurez besoin d'apporter :

Votre bonne humeur et votre motivation

Un classeur A4 pour rassembler les infos, les exos et les tutos !

Une vieille carte de fidélité (elle sera découpée et invisible)

Un vieux jean (pour la corbeille et la panier assortie)

Une vieille serviette ou un ancien gant de toilette, même tâché(e) ou troué(e).

Deux vieilles chemises qui se marient bien ; de préférence une unie et l'autre à motifs dans les mêmes tons si possible (Le dessus des disques à démaquiller, intérieur de la corbeille en jean, la panier assortie, et animaux de placard en lavande)

**La couture est bien plus facile que l'idée que l'on s'en fait. Amusons-nous !  
Inscrivez-vous !**

**Michèle, votre future formatrice spécialisée**