

Année 2021-2022  
Support pédagogique de la formation :  
« Récup'textile »



**Formatrice :**  
Judith Melin



## Récup'textile

17, 18 et 22 mars 2022 – Centre Culturel d'Andenne

Avec le soutien de :



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

Opérateur de formation

**C-paje**

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

## Les traces de la formation

Vous trouverez dans ce portefeuille les différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques de réappropriation. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

---

## Des questions en suspens ?

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos **questions éventuelles** à la suite de la formation.  
Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)) .

Valentine DURIAUX – Assistante administrative  
valentine@c-paje.be  
C-paje asbl, rue Henri Maus, 29 à 4000 Liège  
Tel : 04/223.58.71 – Fax : 04/237.00.31  
[www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)

## Sommaire

### I. Introduction

### II. Les matières textiles

### III. Les associations

### IV. Les différents points de la couture à la main

- Création pelote d'épingles

### V. La couture à la machine

### VI. Fiches techniques

- Dessin à la machine
- Appliqué à la machine
- Flex
- Broderie à la main
- Impression à base de pochoir
- Feutres textiles
- Upcycling – cuts – cutting et tressages sur jersey
- Mosaïque de tissus/vêtements
- Patchwork
- Création cabas ou housse de coussin ou vide poche

### VII. Quelques astuces et quelques idées de récup'textile

### VIII. Bibliographie

### Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous

## I. Introduction

---

Tous les ans, des tonnes de matières textiles sont jetées, nous vivons dans une époque d'hyper consommation. On amasse, on entasse, puis très vite, on se débarrasse.

Après le pétrole, l'industrie textile est la plus polluante au monde. Elle représente 8 % des émissions de gaz à effet de serre (selon une étude de 2018 réalisée par quanti, un cabinet de conseil spécialisé dans le développement durable), plus que les trafics aérien et maritime, réunis. Sans compter les conditions de travail des travailleurs dans certaines usines délocalisées.

Les travailleuses et les consommateurs sont avant tout les marionnettes (les travailleuses sont poussées à la vente) et les victimes (les consommateurs sont poussés à l'achat) d'une industrie qui met tout en place pour pousser à la surconsommation.

Chacun de nos achats a une incidence au niveau économique, environnemental et social. Nos choix de consommation ne sont donc pas anodins puisqu'ils influent sur le monde qui nous entoure. Ils sont de ce fait des actes militants et un moyen efficace de faire entendre notre voix.

**«Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » – Antoine Laurent De Lavoisier**

### Objectifs de la formation :

- Récupérer le textile usagé pour les transformer/customiser ou créer de nouveaux objets
- Distinguer les matières, penser leurs associations et nourrir sa créativité
- Savoir utiliser une aiguille ainsi qu'une machine à coudre pour des travaux simples d'assemblages
- Découvrir des techniques simples de création de motifs à reproduire avec les jeunes

## II. Les matières textiles

---

### Naturelles

---

Les fibres naturelles sont issues de matières végétales comme le coton, le lin, le chanvre, la jute, la ramie, l'ortie, le bananier ...

Ou elles sont issues de matières animales telles que le cuir, la soie, la laine, le cachemire, le mohair, l'alpaga ...

Les matières naturelles peuvent se teindre facilement.

### Synthétiques

---

Les fibres chimiques (synthétiques) sont donc créées par l'homme et préparées industriellement.

Nous retrouvons des matières artificielles : la viscose, l'acétate, le modal, le bambou, le soja, le maïs entre autres.

Et des matières synthétiques, souvent bien plus connues, comme le polyester, le polyamide ou nylon, l'élasthanne et encore l'acrylique.

Les matières synthétiques se teignent plus difficilement (surtout le polyester).

## III. Les associations

---

### Matières

---

Pour associer 2 ou plusieurs tissus, il faut faire attention à plusieurs points :

- L'élasticité du tissu, pas toujours simple à coudre et risque de déformer le tissu. Petit truc à la machine : toujours mettre le tissu le plus rigide au-dessus.
- La fluidité, autant que possible, l'idéal reste de marier les matières fluides ensemble (satin, mousseline, crêpe, viscose légère).
- L'épaisseur du tissu.

### Motifs

---

Il faut d'abord distinguer les petits motifs des gros. Si vous avez envie d'associer plusieurs motifs, essayer de varier la taille des motifs.

Si vous avez plusieurs motifs, essayer d'apaiser l'œil en ajoutant un fond uni aussi, ça marche bien !

Les codes couleurs expliquées plus bas sont toujours valables avec les motifs, mais pour une association réussie, essayer de choisir une couleur parmi les motifs et d'associer un tissu qui comporte cette couleur majoritairement...

Il faut trouver un juste milieu entre les imprimés et les couleurs : pour moderniser un mélange d'imprimés classiques, apporter une touche de fluo. A l'inverse pour une touche élégante avec des imprimés originaux, on mise sur le bordeaux, le noir, le marine et le camel par exemple, les bases du chic... S'inspirer de photos d'ambiance et de magazines peuvent être d'une grande utilité ! Au passage, oui, les pois et les rayures s'accordent, il faut juste trouver le bon dosage.

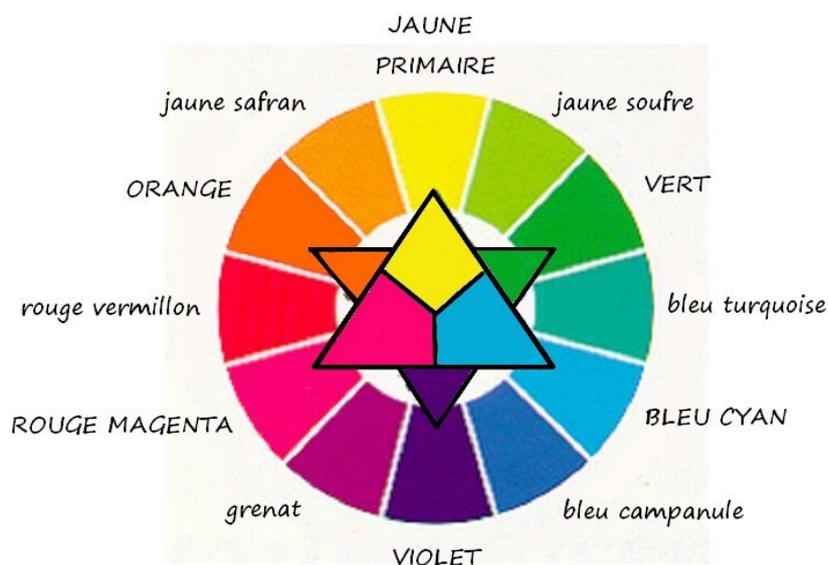
## Couleurs

Pour avoir de belles associations de couleurs, nous pouvons nous aider du cercle chromatique, il réunit les couleurs primaires, secondaires et complémentaires et donne de très bonnes indications quant aux coloris qui pallient au manque de leur opposé et donc, qui s'associent.

Instinctivement, votre œil perçoit l'harmonie de ces couleurs qui se compensent comme le bleu et l'orange, le violet et le jaune ou le vert et le rouge. A ces associations, vous pouvez en plus ajouter des coloris neutres comme le camel, le gris ou l'ivoire par exemple, des couleurs douces qui s'harmonisent parfaitement : le camel est parfait pour donner un côté chic à du bleu marine, du bordeaux ou du vert. Le gris lui, adoucit le jaune et le modernise ... Vous pouvez également jouer sur les effets comme le doré, l'argenté ou le cuivre, mais également sur les imprimés animaliers comme le zèbre et le léopard ainsi que les imprimés graphiques tels que losanges, rayures ...

Attention aux mélanges trop riches !

En matière d'habillement, il existe la règle de trois couleurs (dans une même tenue, pas plus de trois coloris associés), car il est plus facile, pour les novices, de débiter par des petits mélanges qui peuvent être déclinés en jouant sur les tons plus foncés ou plus clairs. Ainsi, si vous réalisez un mélange jaune + violet + camel, vous pourrez enrichir votre gamme de moutarde + prune + beige qui reste dans la colorimétrie de base de votre mariage de couleurs.



Attention, cela reste de la théorie. Dans la pratique, les goûts personnels peuvent varier. Vive la créativité de chacun.

## IV. Les différents points de couture à la main

---

Pour attacher deux tissus ou éléments ensemble, il faut des fournitures et un équipement de base.

### Pour coudre le tissu :

Une paire de ciseaux de bonne qualité et bien aiguisés (très important)	Une boîte d'épingles, un coussinet pour les piquer et un aimant (pour les retrouver partout où elles tombent)
De la craie( de tailleur) ou un savon pour marquer	

### Pour coudre :

Un assortiment d'aiguilles à coudre	Un assortiment de fils (pour tous types de tissus)
Un dé à coudre	Un « découvite » ou une petite paire de ciseaux de broderie
Une paire de ciseaux à cranter (pour les tissus qui s'effilochent)	

### Le nœud et le début de la couture

---

Avant chaque couture, faire un nœud au bout du fil en le faisant rouler entre ses doigts. Passer ensuite le fil dans le chat de l'aiguille, sortez les lunettes !

Piquer toujours l'aiguille sur le côté envers du tissu pour que le nœud ne se voie pas côté endroit.

### Le point avant

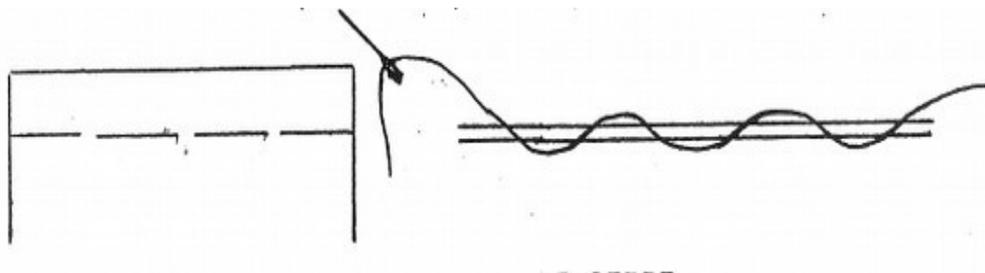
Travailler de droite à gauche, et ce à intervalle régulier de 3 à 5mm, en faisant passer l'aiguille au-dessous et au-dessus du tissu.

Il est utilisé pour assembler des pièces, mais est moins solide.

On l'appelle aussi point de bâtir ou faulure, il sert effectivement à reporter les repères d'un patron et à assembler les différentes pièces avant de coudre l'ouvrage à la machine. Les piqûres seront ici plus espacées (1 à 1,5cm).

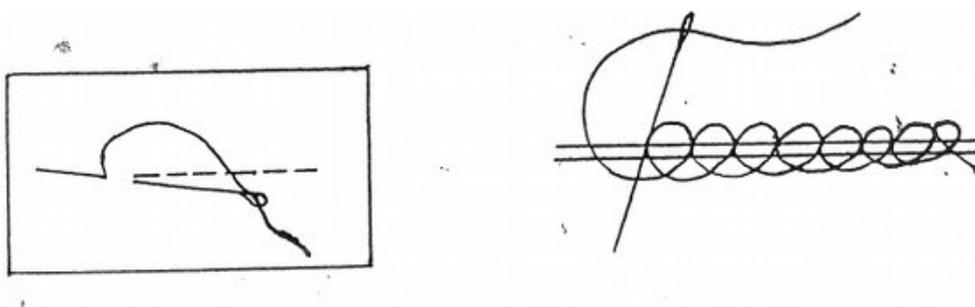
Il sert également au fronçage des tissus.

Idées : Rajouter un volant sur les manches, en bas d'un t-shirt ...



### Le point arrière

Travailler de droite à gauche (de gauche à droite pour les gauchers). Commencer par piquer l'aiguille et la faire ressortir plus loin. Tirer du fil. A la place de piquer plus loin en avant, revenir en arrière près du point précédent ou sur le point d'arrêt du début de la couture et ressortir l'aiguille plus loin, devant le fil pour recommencer un nouveau point. Ce point est le plus solide.

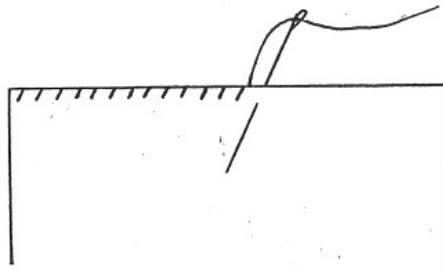


## Le point de surfil

---

Piquer l'aiguille à environ 3mm du bord. Passer le fil derrière le bord du tissu de manière à ce que le fil soit oblique par rapport au bord et piquer à nouveau de l'envers vers l'endroit.

Ce point oblique, se fait avec un seul fil le long du bord du tissu pour éviter qu'il s'effiloche. Pour un tissu fin, il faut faire un point étroit et inversement pour un tissu plus épais.



## L'arrêt de la couture

---

A la fin de la ligne de couture, toujours sur l'envers, faire un nœud près du tissu à l'aide de l'aiguille, faire un petit point arrière, passer le fil à l'intérieur de la boucle et tirer. Répéter cela 2 ou 3 fois.

**Beaucoup d'autres points à la main existent, mais nous utiliserons principalement ceux-ci.**

## Création pelote d'épingles



### Matériel :

Un rond en carton de 5cm de diamètre

Élastique large

2 ronds en tissus de 10 et 12cm de diamètre

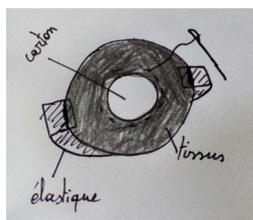
Fil à coudre

Aiguille à main

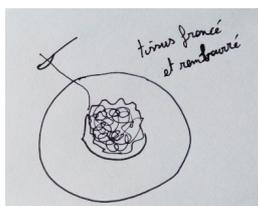
Rembourrage

### Déroulement :

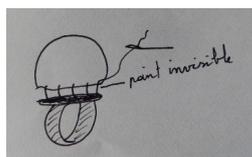
- Faufilet les bords extérieur du rond de 10cm.
- Placer le carton dessus et resserrer le fil pour qu'il entoure le carton.
- Coudre l'élastique sur deux côtés du cercle.



- Faufilet les bords extérieur du rond de 12cm.
- Resserrer.
- Rembourrer.



- Fermer
- Placer le rond rembourré sur le rond avec le carton, ouverture face à ouverture.
- Coudre au point invisible.



## V. La couture à la machine

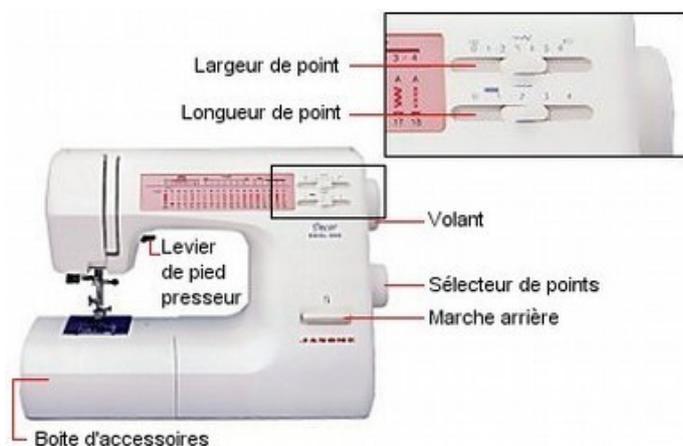
---

Voici donc quelques notions théoriques issues du site :

<http://pagesperso-orange.fr/buisson/french/infos/machine.htm>

A l'intention de celles et ceux qui voient les machines à coudre comme des instruments particulièrement complexes et inamicaux ...

Tout d'abord, il faut voir la machine dans sa globalité et y situer les éléments importants : la boîte d'accessoires (intégrée ou non à la machine), le volant, le sélecteur de points, le bouton de marche arrière, le levier de pied, les réglages de longueur et largeur de point...



Machine à coudre : Janome Décor Excel 5108

### Volant

---

Il sert à faire avancer la machine manuellement pour un passage délicat ou tout simplement pour piquer l'aiguille dans le travail avant de commencer à coudre.

### Sélecteur de point

---

Comme son nom l'indique, il vous permet de choisir le point (ou programme selon les modèles) que vous voulez utiliser.

Ici, la sélection s'affiche dans le rectangle rose par le biais d'un voyant au-dessus du point choisi.

### Levier de pied presseur

---

C'est lui qui vous permet de lever/abaisser le pied pour glisser l'étoffe entre ce dernier et les griffes d'entraînement.



### Longueur de point

---

La longueur de point correspond à la distance entre deux points de passage de l'aiguille dans le tissu. Les chiffres sur les boutons de réglage sont en millimètres.

### Largeur de point

---

La largeur de point est en fait le déplacement latéral de l'aiguille de gauche à droite. Les chiffres indiqués sur les boutons de réglage s'entendent là encore en millimètres.

Évidemment, chaque marque possède son propre « design » et agence ses modèles à sa façon.

Notez ici la présence de la jetée d'aiguille. Celle-ci offre plusieurs « positions d'aiguille » pour permettre de piquer très près du bord du tissu (très utile pour les fermetures éclair, par exemple).

## Bouton d'abaissement des griffes

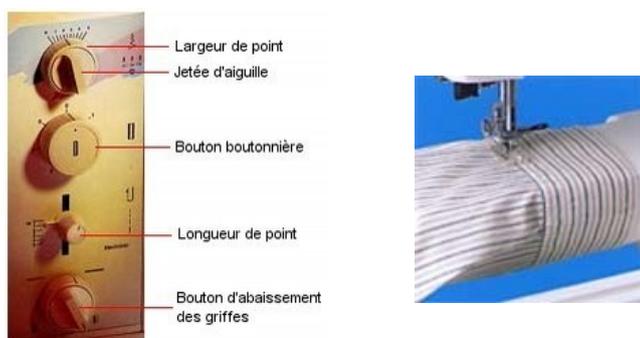
Ce bouton permet, comme son nom l'indique, d'enfermer les griffes d'entraînement. Cela permet de coudre des boutons ou de broder avec un cercle à broder.

Le modèle présenté ici offre aussi un bouton spécifique pour la boutonnrière.

Machine à coudre Bernina 1008 (photo ci-contre). Une des caractéristiques les plus importantes sur une machine à coudre est le bras libre.

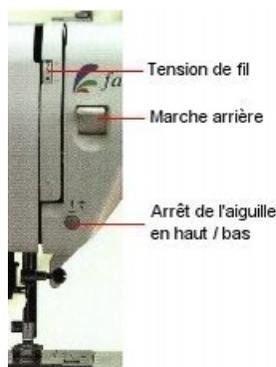
Il vous permet de piquer des pièces tubulaires : manche, jambe de pantalon...

Sur la plupart des modèles, il suffit d'enlever la boîte d'accessoires ou le plateau pour découvrir le bras libre.



## Tension de fil

Pour coudre, la machine a besoin d'un fil tendu. La tension de fil régule donc le débit du fil qui arrive à l'aiguille. De nos jours il est rare d'avoir à changer ce réglage.



Machine à coudre : Jaguar Fantasy 977

## Arrêt de l'aiguille en haut/bas

Cette fonction présente sur certains modèles permet de décider à l'avance si l'aiguille va s'arrêter hors ou dans le tissu.

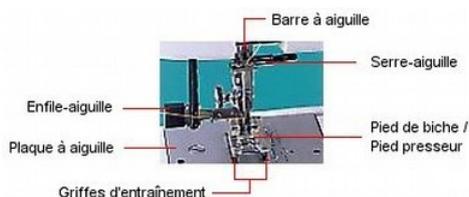
## L'aiguille

Inutile de présenter l'aiguille ! Une seule précision : Choisissez des aiguilles de qualité qui se cassent ! Paradoxalement, les aiguilles de qualité se cassent quand elles touchent quelque part. Ainsi elles fonctionnent un peu comme un fusible et évitent d'endommager d'autres pièces de la machine comme le crochet, plus cher à remplacer. Il existe différentes tailles 70/80/90/100... C'est la grosseur de votre aiguille, pour les tissus fin ou fragile, choisissez des aiguilles plus fines. Pour des tissus plus épais, de plus épaisses. Il y a également différentes sortes d'aiguilles pour machine à coudre : universelle, stretch, jeans, ... Choisissez l'aiguille la plus appropriée à votre ouvrage. Si vous associez deux matières différentes, faites des tests pour choisir celle qui convient le mieux.

## Barre à aiguille et serre-aiguille

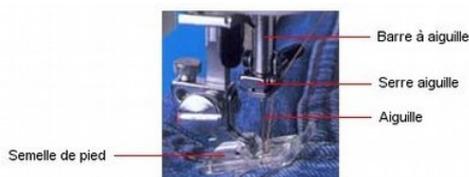
Pour soutenir l'aiguille, il faut une barre à aiguille. Et pour maintenir l'aiguille sur cette barre, il faut un serre-aiguille.

Pour enfiler cette aiguille, il faut beaucoup de patience ou un enfile-aiguille. En dessous de la plaque à aiguille se trouve le crochet, c'est lui qui forme la boucle nécessaire au point.



## Pied-de-biche

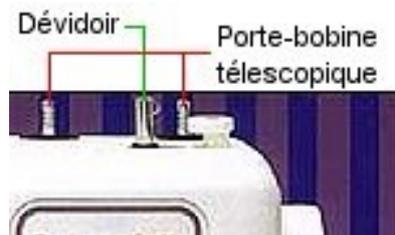
Il sert à maintenir le tissu bien à plat l'aiguille. Pour que le tissu avance sous le pied et l'aiguille, pour cela il y a les griffes d'entraînement !



## Porte-bobines (télescopiques)

---

La plupart du temps il va par paire et est là pour « porter » les bobines. Le dévidoir permet quant à lui de faire la canette. Pour cela, il faut débrayer la machine manuellement ou automatiquement selon les modèles.



## VI. Fiches techniques

### Dessin à la machine

#### Matériel :

Feuilles

Fil à coudre

Crayons

Tissus

Thermocollant si nécessaire

#### Déroulement :

- Découper ou dessiner le dessin à reproduire (en miroir), ou dessiner directement sur l'endroit du tissu si forme simple.
- Thermocoller le tissu sur l'envers si tissu trop souple.



- Épingler la feuille avec le motif sur l'envers du tissu.
- Pour coudre, placer la feuille au dessus. Coudre à petit point (entre 1,5 et 2mm) sur les lignes du dessin avec un fil contrasté par rapport au tissu.



- Couper les fils qui dépassent sur l'endroit et l'envers du tissu.
- Régler la machine en point de bourdon (point zigzag, largeur suivant l'effet voulu, longueur du point la plus petite possible).



- Repasser lentement sur toutes les lignes du dessin (en variant si vous le souhaitez la largeur du zigzag). N'oubliez pas de faire des points d'arrêt à chaque début ou fin de ligne !
- Repasser une seconde fois avec un point de bourdon un tout petit peu plus large si vous souhaitez un rendu encore plus net.
- Couper les fils qui dépassent.
- Enlever la feuille.
- Cette technique est peu adaptée aux tissus élastiques ou à porter à même la peau.



## Appliqué à la machine

### Matériel :

Feuilles

Fil à coudre

Thermocollant

Tissus

Crayon

Petits ciseaux de broderie

### Déroulement :

- Décalker ou dessiner le dessin à reproduire (en miroir si texte ou importance du sens du motif).
- Thermocoller le tissu sur l'envers. Thermocoller les différentes couleurs de tissus à utiliser pour l'appliqué.
- Épingler la feuille avec le motif sur l'envers du tissu.
- Placer le tissu de la première couleur sur l'endroit de votre tissu (la face endroit des deux tissus est visible). Vérifier sa position par rapport à votre dessin !
- Pour coudre, placer la feuille au dessus. Coudre à petit point (entre 1,5 et 2mm) sur les lignes du dessin avec un fil contrasté par rapport au tissu.
- Couper les fils qui dépassent sur l'endroit et envers du tissu.
- Découper avec les petits ciseaux à broderie les parties qui dépassent de votre couture.



- Recommencer autant de fois qu'il y a de couleurs. Si le tissu ne s'effiloche pas, vous pouvez décider de vous arrêter ici.
- Si le tissu s'effiloche : régler la machine en point bourdon (point zigzag, largeur suivant l'effet voulu de minimum 2,5mm, longueur du point la plus petite possible).
- Repasser lentement sur toutes les lignes du dessin (varier si souhaité la largeur du zigzag). Ne pas oublier de faire des points d'arrêt à chaque début ou fin de ligne !



- Repasser une deuxième fois avec un point de bourdon un tout petit peu plus large si vous souhaitez un rendu encore plus net.
- Couper les fils qui dépassent.
- Enlever la feuille.



## Flex

### Matériel :

Feuille de Flex	Papier collant
Crayon	Ciseaux
Feuille de papier	Papier de coupe ou sulfurisé
Scalpel	Fer à repasser
Tissus, vêtements ...	

### Déroulement :

- Dessiner un motif sur le papier à l'aide d'un crayon. Attention à l'effet miroir, pour avoir le motif (et surtout les écritures à l'endroit) comme il a été dessiné.
- Si plusieurs couleurs, décalquer les différentes parties par couleurs.
- Découper la feuille à quelques centimètres du dessin.
- Coller le dessin sur le flex (attention, pas du côté de la feuille transparente!) à l'aide du papier collant.
- A l'aide d'un scalpel, commencer à découper les motifs au centre, en faisant attention de couper uniquement le flex et non la feuille transparente. Suivant la complexité des motifs, il est possible que votre feuille bouge un peu. Ne pas hésiter à remettre du papier collant.
- Écheniller les parties dont nous n'avons pas besoin.



- Placer le flex sur le tissu (faire des essais pour l'ordre de superposition des couleurs et commencer par la couleur la plus basse après superposition).
- Repasser sur une surface dure (sol, planche en bois), avec un papier sulfurisé ou papier de coupe entre le fer et la feuille de flex. Le fer ne doit pas être trop chaud en pressant fort pendant 20 secondes. Recommencer jusqu'à avoir couvert toute la surface du flex.
- Enlever le plastique de protection.
- Recommencer autant de fois par couleur.



## Broderie à la main

### Matériel :

Cercles à broder	Fil à broder
Aiguilles à chat assez large	Tissus (une trame serrée est plus facile à broder)
Crayon ou feutre effaçable à l'eau	Ciseaux

### Déroulement :

- Poser l'endroit du tissu choisi sur le petit cercle à broder puis poser le plus grand cercle autour et refermer avec la vis pour tendre le tissu.
- Dessiner sur le tissu tendu.
- Prendre une coudée de fil ( + ou – 50cm) et selon la largeur voulue, enlever 1 ou 2 fils délicatement de la longueur, les enfiler ensuite dans l'aiguille et faire un nœud de fin.
- Piquer le fil dans le tissu, en mettant bien le nœud à l'arrière de l'ouvrage.
- Broder les contours en point de piqûre arrière, ne pas oublier le nœud de fin à l'arrière et faire une boucle en passant le fil dedans. Répéter l'opération.

### Sources :

Images et explications venant du site : <https://www.perlesandco.com/Les-différents-points-de-base-en-broderie-f-492-51.html>

### Le point passé :



### La peinture à l'aiguille :

Cette technique de broderie consiste à reproduire un dessin en remplissant le motif par différentes couleurs et une succession de points lancés. Cette technique est idéale pour remplir les grandes surfaces et réaliser des nuances et des dégradés de coloris.

Réaliser la première rangée avec des points de différentes longueurs. Pour la seconde rangée, piquer l'aiguille dans les fils de la première rangée, il est possible de varier les couleurs et la longueur des points.



### Le point tige :

Utiliser ce point afin de réaliser des contours droits et courbés, notamment les tiges des fleurs. Piquer avec l'aiguille sur la ligne puis repiquer sur la gauche à la longueur désirée.

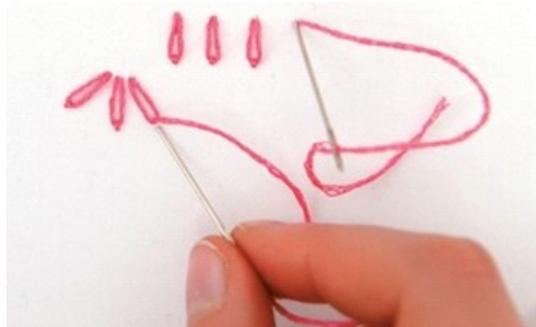
R ressortir à mi-longueur de point et repiquer devant le premier point à la même longueur. Le fil à broder se retrouve donc en dessous, il est désormais possible de ressortir au niveau du dernier point. Recommencer l'opération.



### **Le point bouclette :**

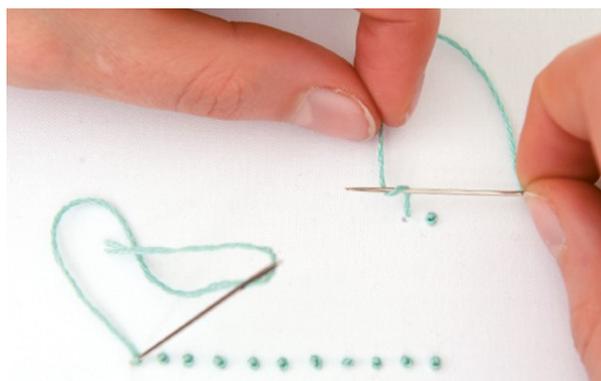
Ce point va permettre de réaliser des pétales de fleurs. Il se travaille de haut en bas. Le début du travail ressemble à celui du point de chaînette. Piquer l'aiguille à l'endroit désiré, faire un passant puis repiquer au début.

Repiquer dans le passant, tirer le passant et le fixer avec un point renforcé.



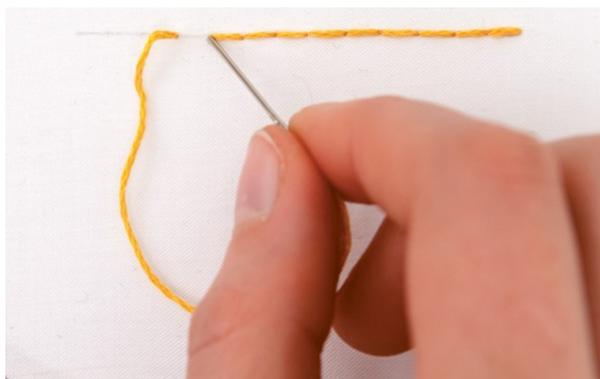
### **Le point de nœud :**

Ce point va permettre seul, de réaliser des yeux, ou en groupe, créer des cœurs de fleurs, des arbres ou des animaux ! Pour cela, il suffit de tenir le fil avec la main gauche et faire une, deux ou trois boucles avec la main droite serrée autour de l'aiguille. Piquer l'aiguille avec le fil tendu à travers le tissu vers l'arrière en la tenant près du trou de sortie. Ensuite, tirer le fil en laissant glisser doucement les boucles. Tirer légèrement : le nœud est terminé !



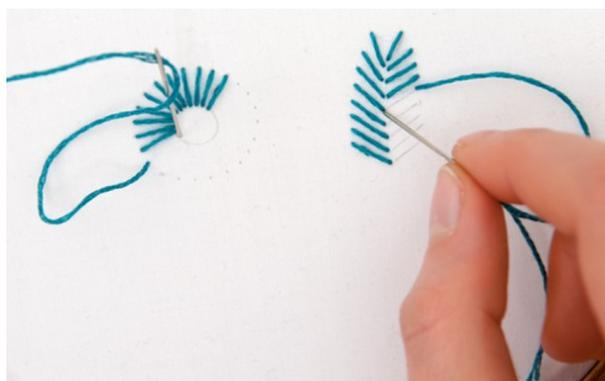
### Le point arrière :

Avec ce point, il est possible de réaliser des tiges et les contours des motifs en point de croix. Pour cela, sortir l'aiguille par l'arrière du tissu, piquer l'aiguille vers la droite à la longueur souhaitée et la ressortir vers la gauche sur la double longueur du point. Pour finir, repiquer les points qui suivent à chaque fois et ressortir sur la double longueur du point.



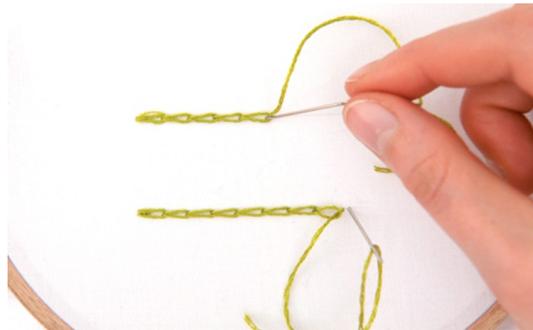
### Le point renforcé :

Afin de réaliser une fleur. Broder les points en rayon : Piquer les points de l'extérieur vers l'intérieur. Pour réaliser une feuille, piquer les points en biais de l'extérieur vers l'intérieur.



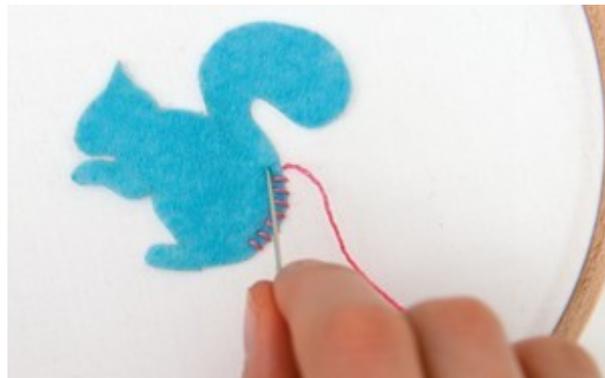
### **Le point de chaînette :**

Cette technique est réalisée grâce à une rangée de boucles attachées les unes aux autres. Avec ce point, il est possible de broder des monogrammes, des spirales et des contours. Pour cela, piquer l'aiguille, faire une boucle avec le fil et repiquer au début en tenant la boucle. Ressortir à l'intérieur et piquer à côté. Fixer la dernière boucle avec un point renforcé court.



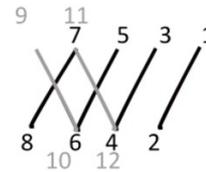
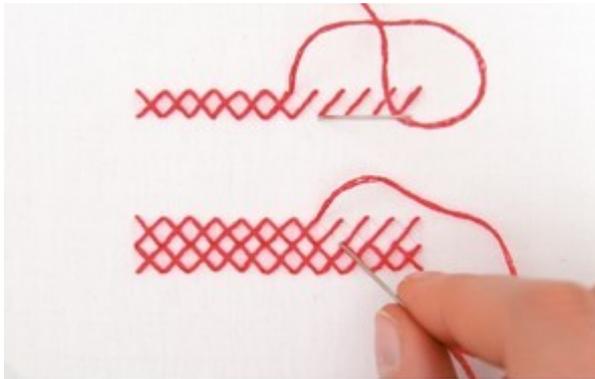
### **Le point de bâti ou point renforcé :**

Utiliser la technique du point renforcé pour coudre des applications. Ce point peut permettre de faire une finition décorative avec une couleur contrastante.



## Le point de croix :

Le point de croix est composé de deux points différents, un point oblique lancé et un point de recouvrement. Le point oblique lancé part d'en haut à droite vers en bas à gauche. Le point de recouvrement part d'en haut à gauche vers en bas à droite. Il est primordial de commencer avec le point oblique lancé puis le point de recouvrement.



## Impressions avec pochoir

Fonctionne mieux sur les tissus clairs et peu texturés, mais possibilité de faire plusieurs couches de peintures pour pallier à ce problème.

### Matériel :

Crayon	Medium textile
Planche de coupe	Pinceau
Scalpel	Récipient
Adhésif transparent en rouleau	Planche de bois un peu plus grande que le motif choisit
Éponge	Tissus ou habit
Peinture acryliques	Fer à repasser

### Déroulement :

- Dessiner à l'aide du crayon le ou les motifs souhaités sur le côté papier de l'adhésif transparent (attention, effet miroirs si on écrit un texte il faut le faire à l'envers).
- Découper au scalpel les parties qui seront peintes (choix du négatif ou du positif), attention à ne pas perdre de morceaux.
- Installer le tissu sur la planche en bois, attention, si c'est sur un t-shirt par exemple, insérer la planche entre les 2 tissus pour ne pas tâcher celui du bas.
- Coller doucement le pochoir à l'endroit désiré en enlevant délicatement la feuille de papier. Bien appuyer.
- Dans un pot, faire un mélange 50/50 de la couleur acrylique de votre choix et de medium textile. Bien mélanger.
- Appliquer ce mélange à l'aide d'un morceau d'éponge en tamponnant doucement et en recouvrant toute la surface, attention à ne pas trop en mettre.
- Laisser sécher sur la planche. Une fois sec, retirer délicatement le pochoir. Pour le garder, il suffit de le repositionner sur le support papier de base ou de le mettre sur une surface plastique tel que chemises, plexi,...
- Repasser le support textile sur l'envers afin de fixer la couleur.



### Feutres textiles

---

Privilégier de bonne marque comme Darwi. Les « opak » sont nécessaires pour les tissus foncés.

### Upcycling – cuts – cutting et laçage

---

#### Matériel :

Hauts de vêtement en jersey  
Latte ou équerre

Ciseaux à tissus  
Craies ou feutres textiles lavables

#### Déroulement :

- Déterminer les largeurs de lacérations que vous souhaitez.
- Tracer proprement sur le vêtement à espace régulier les découpes voulues.
- Couper très très proprement sur ses lignes.
- Lacer si vous le souhaitez et faire un point à la couture à la main si nécessaire pour le maintenir.



## Mosaïque de tissus superposés

---

Cette technique convient pour tout type de lignes : droites, courbes, irrégulières.

### Matériel :

Tissus divers

Ciseaux à tissus

Épingles

### Déroulement :

- Étaler les tissus sur la table et les agencer/superposer pour en former un seul grand, sans trou d'une dimension un peu plus grande que votre patron.
- Épingler les tissus correctement.
- Coudre au point zigzag chaque partie de tissus.
- Enlever les épingles.
- Couper le tissu pour votre projet.



### Patchwork

Convient uniquement pour les lignes droites (sauf couturières chevronnées).

#### Matériel :

Tissus divers

Épingles

Fer à repasser

Ciseaux à tissus

Fils

#### Déroulement :

- Couper les tissus en rectangles, carrés ou triangles, tous de la même longueur.
- Choisir l'ordre des tissus ou couleurs.
- Épingler un rectangle avec un autre en suivant l'ordre choisi (endroit contre endroit si couture à l'intérieur ou envers contre envers si coutures à l'extérieur, suivant l'effet désiré).
- Coudre à la machine avec un point zigzag.
- Recommencer l'opération autant de fois que de morceaux de tissus.
- Repasser.
- Découper votre tissu à l'aide des patrons de votre projet.



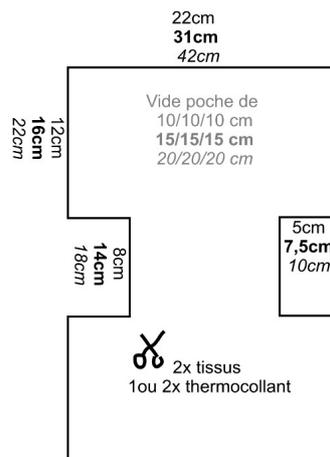
## Vide poche

### Matériel :

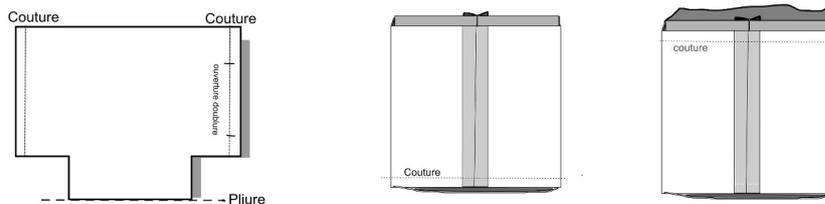
2 rectangles de tissu (suivant gabarit)  
Fil, ciseaux

Thermocollant pour rigidifier le tissu s'il est trop fin  
Aiguille à coudre à la main

### Déroulement :



- Couper les tissus et thermocollant d'après les gabarits.
- Thermocoller l'envers des tissus.
- Plier le tissu endroit contre endroit comme sur le croquis.



- Coudre les côtés (sauf pour un côté de la doublure où on laisse une ouverture).
- Repasser coutures ouvertes.
- Coudre le bas du vide poche sur le croquis.
- Épingler et coudre endroit contre endroit le haut de vos tissus imbriqués l'un dans l'autre, les coutures de la doublure en face des coutures de votre tissu extérieur.
- Retourner.
- Fermer à la main.

### Cabas

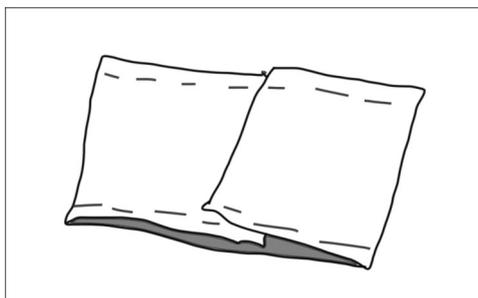
---

- Plier votre rectangle en deux, endroit sur endroit.
- Coudre les deux côtés de votre sac à 15cm du bord, puis les surfiler.
- Faire un ourlet double rempli en haut de votre sac : tracer une ligne à 2cm, replier le bord pour que l'ourlet soit sur cette ligne.
- Retourner à nouveau. Faire une piqûre au bord de l'ourlet.
- Coudre les deux lanières en pliant le tissu endroit sur endroit et coudre sur la longueur.
- Retourner les lanières.
- Surpiquer.
- Coudre les lanières sur votre sac.

### Coussin portefeuille

---

- Faire un ourlet double remplis sur chacun des petits côtés.
- Replier votre tissu endroit contre endroit comme sur le croquis pour que les deux côtés se chevauchent pour créer une ouverture « portefeuille ».



- Coudre les deux côtés.
- Surfiler.
- Cranter les coins.
- Retourner.
- Sortir les coins.

## VII. Quelques astuces et quelques idées de récup'textile

---

Les petits objets sont idéaux pour récupérer différents tissus et leur donner une nouvelle vie : lingette, gant de toilette, housse de coussin, essuie-tout, recouvre livre, chouchou, foulard, bandeau, vide-poche, ceinture, trousse de maquillage/toilette/école, porte-monnaie, nœud décoratif, coussin des émotions, livre textile ...

Les patchworks et mosaïque pour créer de nouveaux grands morceaux de tissus pour créer de nouvelles coutures qui nécessitent de plus grands morceaux de tissus : sac divers, couverture, foulard, écharpe, chèche, furoshiki (papier cadeau en tissus), vêtements : jupes ....

Les différentes créations de motifs sont parfait pour cacher une tâche ou simplement transformer, personnaliser un vêtement ou accessoire existant.

Laisser parler votre créativité. Ne pas oublier que les différentes techniques vues peuvent se compléter les unes les autres.

## VIII. Bibliographie

---

- ◆ **L'encyclopédie de la couture** de Alison Smith - Éditions France Loisirs, 2013
- ◆ **Teintures & impressions végétales** de Camille Binet-Dezert - Mango Éditions, 2018
- ◆ <http://artspla-caf.blogspot.com/p/barcelone.html>

### Broderie :

- ◆ <https://blog.la-pigiste.com/2017/09/03/diy-broderie-embroidery-do-it-yourself-tuto-tutoriel-pt2/>
- ◆ <https://www.perlesandco.com/Les-differents-points-de-base-en-broderie-f-492-51.html>

### Batik et Shibori :

- ◆ <https://fr.wikihow.com/faire-un-batik-tie%E2%80%91dye>
- ◆ **NUI SHIBORI, Technique, innovation, motifs, design** de Jane Callender - Les Éditions de saxe

### Artistes récup :

- ◆ <https://www.tricotine.com/conference-nick-cave-lun-des-plus-grands-artistes-contemporains-americaain/>
- ◆ [https://www.lemonde.fr/m-mode/article/2017/01/30/la-haute-couture-se-pique-de-recyclage\\_5071640\\_4497335.html](https://www.lemonde.fr/m-mode/article/2017/01/30/la-haute-couture-se-pique-de-recyclage_5071640_4497335.html)
- ◆ <https://blog.artsper.com/fr/inspirez-vous/top-8-des-artistes-du-recyclage/>
- ◆ <https://www.letoiiledecoton.com/tissus/associations-de-tissus/>
- ◆ <http://blog.mapetitemercerie.com/trucs-astuces-assortir-tissus/>

### Pour en savoir plus sur le cercle chromatique :

- ◆ [https://www.pearson.fr/resources/titles/27440100212080/extras/2413\\_bases.pdf](https://www.pearson.fr/resources/titles/27440100212080/extras/2413_bases.pdf)

## Annexe I : C-Paje. Qui sommes-nous?

### Identité

#### Une ASBL



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.



Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.