



GAZOU'I

# WORKBOOK DE COUTURE POUR MAMAN DÉBUTANTE

*Coudre pour son enfant*

*une mode éco-*

*responsable*



# Présentation

Je suis Sophie, maman, couturière diplômée et créative dans mon univers où je te propose une mode éthique enfantine.

J'ai conçu ce Workbook de couture pour t'accompagner dans l'apprentissage des bases et te permettre d'acquérir les bonnes notions et techniques dès le départ en couture.

Le Worbook est complémentaire des cours en ligne que je te propose. Je reprend pas à pas les connaissances que je partage avec toi, de façon résumé ou complémentaire des cours vidéos dédiés. Tu peux retrouver des exercices pratiques qui te permettront d'asseoir les notions acquises ou de t'entraîner.

**Pourquoi ce workbook ?** Pour t'éviter de perdre du temps à chercher les informations ci et là. Et que tu puisses te repérer aisément et retrouver dès que tu en ressens le besoin, la réponse à ta question.

**Pour qui ?** Pour les mamans débutantes n'ayant jamais touché une machine à coudre ou pour celle qui ont commencé mais souhaite avoir les bonnes bases. Peu importe ce que tu souhaites coudre, ces notions te seront nécessaire pour comprendre comment fonctionne ta machine à coudre, et commencer à coudre tes premières confections pour ton enfant.

Dans mon univers, je te permet de mettre la couture au service de l'éthique, en t'accompagnant dans ton changement de mode de consommation. Coudre les accessoires et vêtements de son enfant... réparer, customiser, faire un ourlet au lieu de jeter ... confectionner le linge de lit de l'univers de son petit trésor... telles sont les possibilités qui s'offrent à toi **pour une mode éco-responsable enfantine !**



# SOMMAIRE DE TON PARCOURS

Fiche de progression

Présentation de la machine à coudre

Préparer sa canette et enfiler sa machine

Les différents fils en couture

Réglage et point de couture

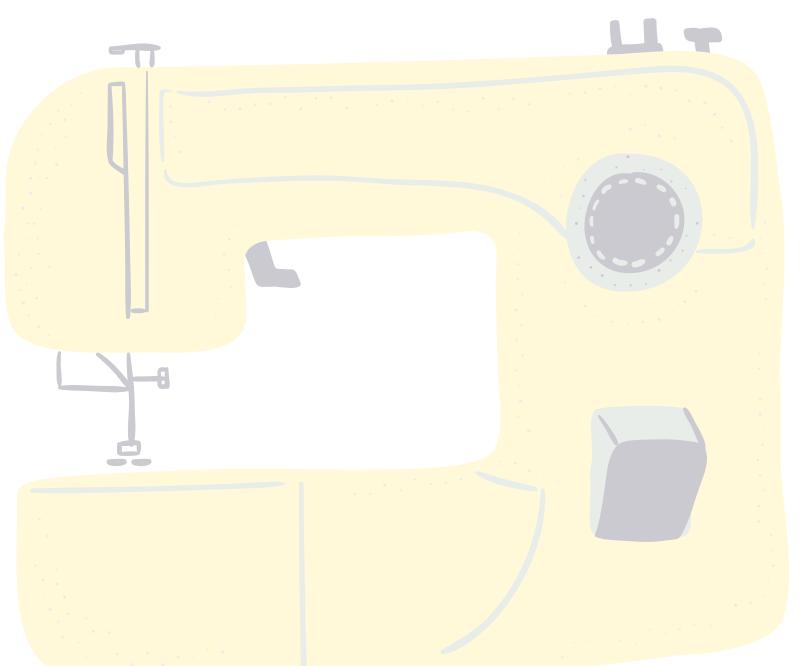
Le point droit

Le point Zig-Zag

Régler la tension du fil supérieur

Les différentes aiguilles

Les pieds de biches



Découvrir les tissus et le vocabulaire

Découvrir les patrons et les symboles

Matériel de couture à avoir pour débuter

Commencer à coudre

Les bons gestes

Le point arrière

Les exercices

Coudre ses premiers projets Zéro Déchet pour son enfant

Les lingettes lavables

La pochette à goûter

Le tote bag

Le pochon en tissus



# J'ÉVALUE MA PROGRESSION



Je t'invite à cocher sur ton suivi à chaque fois que tu valides une étape. Tu te rapproches ainsi du but : être autonome sur ta machine à coudre pour confectionner le dressing éco-responsable de ton enfant

## JE GÈRE LES RÉGLAGES DE MA MACHINE À COUDRE

- Je connais l'utilité des différentes parties de ma machine à coudre
- Je suis capable de faire une canette correctement
- Je suis capable de positionner ma canette dans le boîtier de ma machine
- Je sais enfiler le fil sur la machine et la mettre dans l'aiguille
- Je sais régler le point droit sur ma machine (longueur et tension en fonction du tissus)
- Je sais régler le point zig-zag sur ma machine (longueur, largeur et tension en fonction du tissus)
- Je suis capable de changer l'aiguille de ma machine
- Je suis capable de changer le pied de biche de ma machine

## JE VALIDE MON INITIATION SUR LES TISSUS ET PATRONS

- Je connais la différence entre un tissus chaîne et trame et un tissus maille
- Je suis capable de comprendre le vocabulaire concernant les tissus
- Je sais positionner correctement le patron selon le droit ou au pli
- Je suis capable d'épingler le patron sans faire de pli dans le tissus et dans le papier
- Je sais couper mon tissus à partir du patron
- Je maîtrise le vocabulaire d'initiation au patron

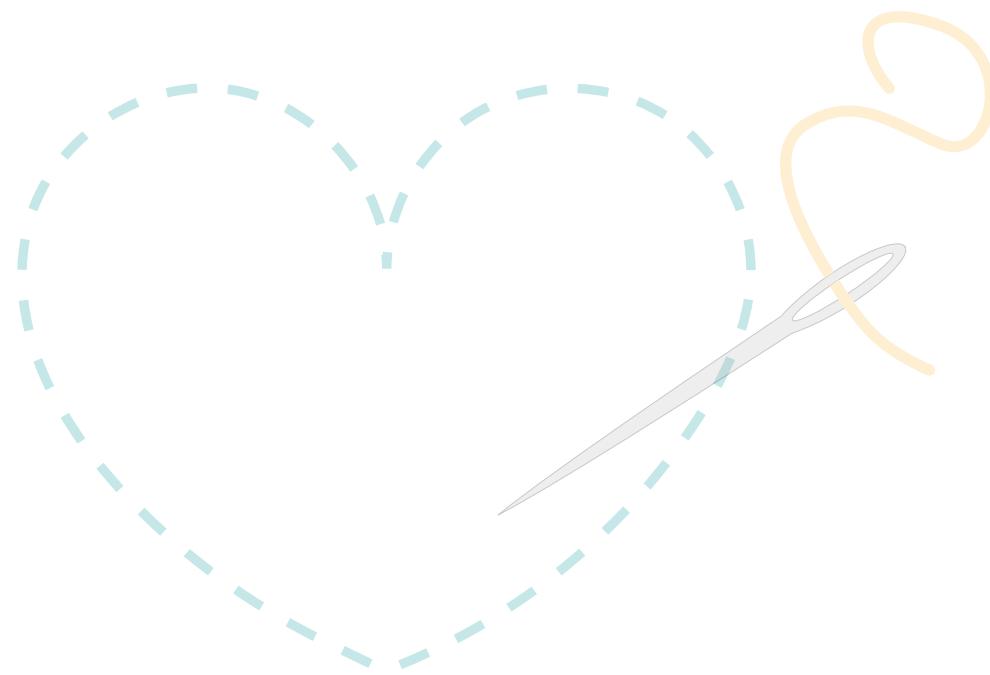


## JE MAÎTRISE LA COUTURE SUR MA MACHINE

- Je suis équipé avec le minimum de matériel nécessaire
- Je suis capable de me positionner correctement devant ma machine
- Je suis capable de positionner correctement mon ouvrage sur la machine à coudre
- Je suis capable de guider mon tissus avec sécurité pour mes mains
- Je suis capable de faire le point d'arrêt en début et fin de couture
- Je suis capable de coudre droit en respectant la marge de couture
- Je suis capable de coudre droit en suivant un trait sur mon tissus
- Je suis capable de coudre en courbe en suivant un trait sur mon tissus
- Je suis capable de coudre un angle sur mon tissus
- Je sais utiliser et coudre au point zig-zag
- Je pense toujours à repasser mes coutures à chaque étape



# MES CONFECTIONS ZÉRO DÉCHET POUR MON ENFANT



## Les lingettes lavables pour débarbouiller

- Tissus Coupé
- Couture faite
- Offert avec tout mon cœur à mon enfant

## Les mouchoirs en tissus

- Tissus Coupé
- Couture faite
- Offert avec tout mon cœur à mon enfant

## Le pochon à goûter

- Tissus Coupé
- Couture faite
- Offert avec tout mon cœur à mon enfant

## Le tote bag pour aller au marché

- Tissus Coupé
- Couture faite
- Offert avec tout mon cœur à mon enfant

# FICHE 1 : LA MACHINE À COUDRE

**Ta machine à coudre peut être mécanique ou électronique. A toi de choisir celle que tu souhaites !**

*Cela va dépendre de ton budget, et de la fréquence à laquelle tu vas coudre.*

Si tu penses coudre de façon occasionnelle, les entrées de gamme de marque réputées peuvent convenir.

Si tu projettes de coudre assez régulièrement, coudre des épaisseurs (jean's ou similicuir par exemple), il te faudra une machine adaptée et de ce fait, investir dans une machine de moyenne gamme.

Mais je te conseil de fuire les machines de marque de "supermarché" qui sont, certes pas très chères, mais peuvent vite être limités et posés problème sur la qualité de la couture, l'entretien et la réparation

A savoir :

- Les machines mécaniques sont un peu plus bruyantes que les machines électroniques.
- Les points sont automatiquement réglés sur les machines électroniques, tandis que sur les mécaniques tu dois les régler. Toutefois, selon les tissus, mécanique ou électronique il te faudra faire les réglages !
- Cependant, les réparations peuvent être plus onéreuses pour les pièces et pour changement de la carte électronique sur une machine électronique. Je conseil donc en général une machine mécanique.





# FICHE 2 : LA CANETTE ET L'ENFILAGE

*La couture effectuée par ta machine à coudre est l'entrecroisement du fil de ta bobine et du fil de ta canette, chacun d'eux effectue des boucles qui vont se croiser et qui vont former ta couture.*

Quand ta couture est faite le fil que tu vois sur le tissus est celui de la cannette et le fil que tu vois sous le tissus est le fil supérieur de ta bobine

Il faut donc une cannette bien faite et bien mise ainsi qu'un bon enfilage du fils sur l'aiguille pour une couture bien réussie !

Penses toujours à lire ta notice de ta machine et à l'avoir à porter de main pour t'aider sur le "parcours" du fil pour la confection de la cannette et pour l'enfilage du fil de la bobine sur l'aiguille .

## **Règles à respecter :**

- 1- préparer sa cannette avec le même fils que la bobine. Pour un point solide et une couture durable.
- 2- La canette doit être bien faite (fils réguliers et bien tendus autour de la cannette) et ne présenter aucun défaut avant d'être mise pour l'enfilage.
- 3- La canette se positionne toujours avec le fil dans le sens inverse des aiguilles d'une montre lorsque tu fais dérouler la cannette.

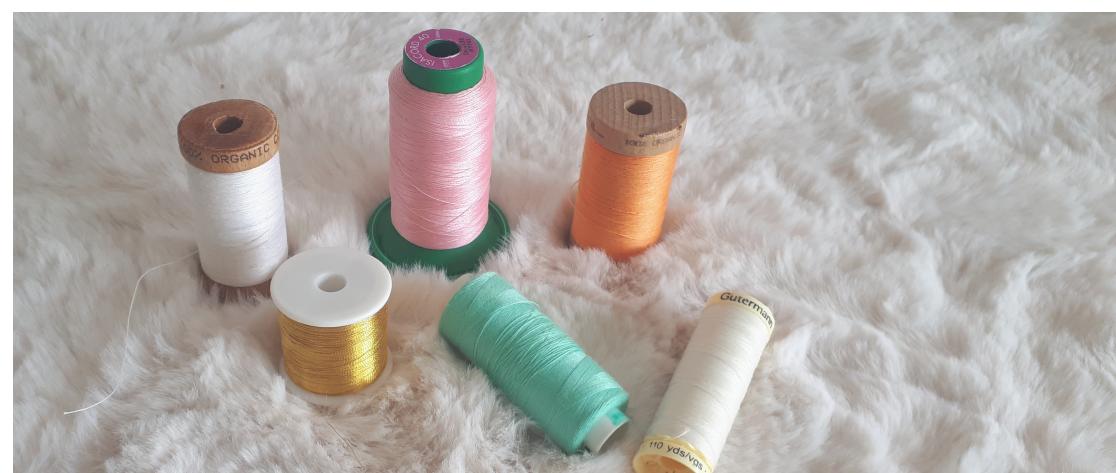
## **Astuces :**

Lorsque tu couds, si ta couture présente des défauts, si le fil saute dès les premiers points de couture, il est nécessaire de vérifier :

- que ton fil supérieur de la bobine soit bien enfilé aux différents endroits du parcours prévu
- que ta cannette soit bien faite sans irrégularités du fil
- Puis, dans un troisième temps, tu vérifie que ton point de couture et la tension du fils sont bien réglés.



# FICHE 3 - QUEL FIL CHOISIR ?



Il existe différents types de fils avec différentes épaisseurs et composition, et parfois spécialisé pour un usage particulier. Je te résume ci-dessous les fils les plus courant :

- **le fil de coton** : 100% coton comme son nom l'indique, doux et ferme on l'utilise avec du tissus coton
- **le fil polyester tout usage** : d'une composition polyester, de bonne qualité avec une légère élasticité qui permet de l'utiliser avec tous types de tissus et de vêtements. C'est le fil le plus utilisé et que je te conseil pour débuter
- **le fils polyester couture apparente** : plus épais que le précédent fil décris, utilisés essentiellement dans les coutures décoratives ou confection de boutonnières. S'utilise sur des tissus épais ou tissus d'ameublement
- **le fil de soie** : un fils 100% soie pour coudre à la machine des vêtements en soie délicate
- **le fil élastique** : il est élastique et rond, s'utilise sur la bobine de la machine pour coudre des effets strechs (extensibles) tel que le smock
- **le fil à broder** : souvent de composition rayonne avec un aspect brillant. Il est plus fin pour la broderie à la machine.
- **Le fil métallique** : en rayonne ou en métal, s'utilise pour des coutures décoratives ou la broderie à la machine. Il faut une aiguille spéciale sur la machine pour ce fil

En pratique : tu peux découvrir visuellement ces différents fils lorsque tu te rend en mercerie, et ainsi apprendre à les différencier et connaître leur aspect respectif.

A retenir : tu devras t'équiper en fil polyester tout usage pour te lancer en couture.

# FICHE 4 - LES POINTS DE COUTURE

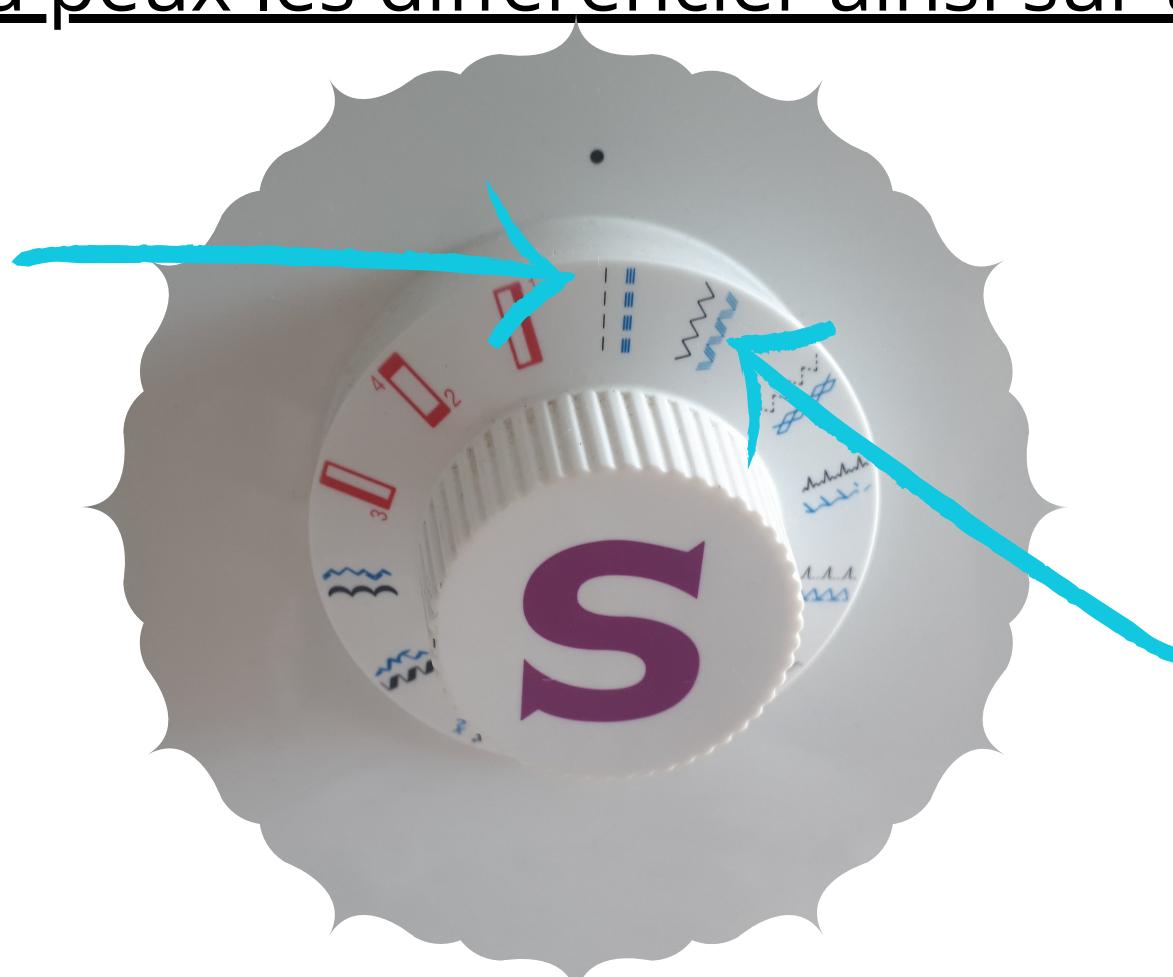
Les 2 points principaux utilisés en couture sur la machine à coudre sont le point droit et le point zig-zag. Ta machine en comporte d'autres que tu auras loisir de les tester avec l'aide de ton manuel propre à ta machine à coudre, en testant sur des chutes, ou en venant demander conseil via le forum ou le groupe privé Facebook.

Focus point droit et point zig-zag

Tu peux les différencier ainsi sur ta machine

Le point droit

Le point zig zag



**Le point droit** c'est Pour assembler le tissu, pour faire un ourlet, pour coudre une fermeture éclair, pour faire une surpiqure, pour poser un biais et même pour froncer le tissus



**Le point zig zag** sert à surfiler le bord du tissus pour éviter qu'il ne s'efiloche (on peut aussi utiliser une surjeteuse pour faire cette tâche, mais en débutant, le surfil au point zig-zag fait très bien l'affaire).

En fonction du réglage du point, on peut avoir aussi un effet décoratif avec le point zig zag plus serré, appelé point de bourdon



Petit rappel : Quand ta couture est faite le fil que tu vois sur le tissus est celui de la cannette et le fil que tu vois sous le tissus est le fil supérieur de ta bobine

# FICHE 5: REGLAGES DES POINTS DE COUTURE

**Le réglage de la tension** d'une machine à coudre permet de créer une tension (une force) sur le fil supérieur (de la bobine) et le fil inférieur (de la canette) afin de former un point de couture solide et équilibré.

La tension se règle avec une molette chiffrée de 0 à 9. Plus le chiffre est grand plus la tension est forte, plus le chiffre est bas, plus la tension est faible.

Pour t'aider :

1- Si sur la couture, tu retrouves des irrégularités, des boucles ou un point d'aspect "lâche" sur le DESSOUS du tissus, alors ton chiffre de tension est trop bas.

2- Si sur la couture, tu retrouves de bouclettes ou un point d'aspect "lâche" sur le DESSUS Du tissus, alors ton chiffre de tension est trop élevé.

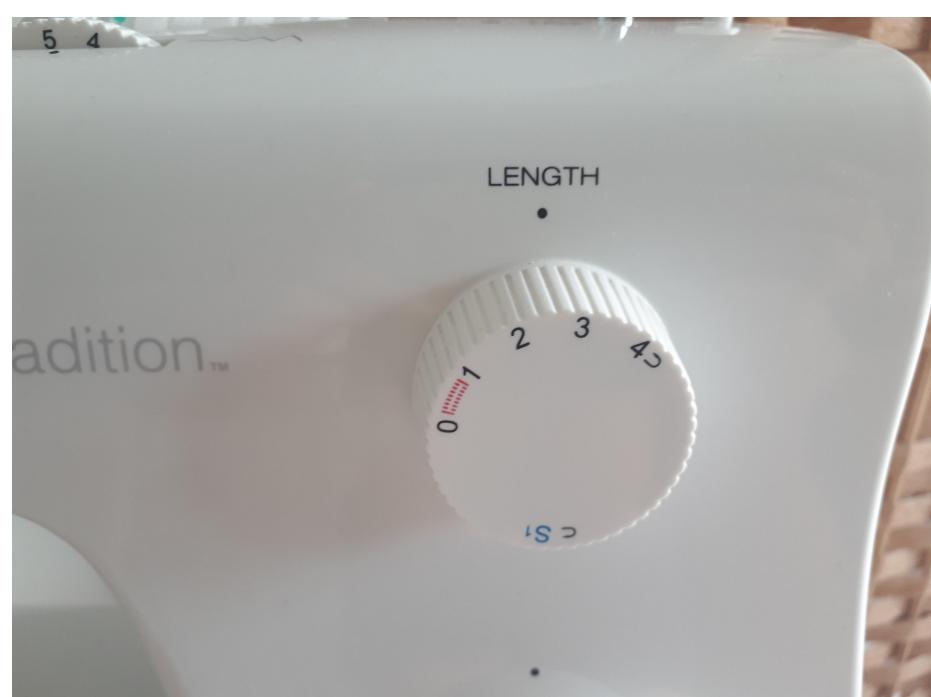
**Lorsque la tension est correctement réglée les points de coutures sont uniformes et réguliers sur le dessus et le dessous du tissus.**  
*L'aspect visuel va te permettre de déterminer si la tension est bien réglée, car cela va détendre de l'épaisseur des tissus utilisés.*



## Régler la longueur du point droit :

la longueur du point droit détermine le nombre de points au centimètre. Elle se règle de 0 à 4 voir à 6 sur certaines machines. Vers 0 le point sera plus petit et vers 4 le point sera plus grand. En général sur un assemblage de 2 épaisseurs de coton, on régle à 2.5 mm sur la molette.

Attention : le réglage va dépendre encore une fois des tissus utilisés et de leur épaisseur. Il faut tout simplement faire des tests sur des chutes de tissus sur lesquels tu couds au moment voulu.



Régler la longueur  
du point



Régler la largeur  
du point

## Régler la longeur et la largeur du point Zig-Zag

Le réglage de la largeur permet de régler de 0 à 5 avec la molette, plus le chiffre est élevé plus le zig-zag sera large. Et inversement.

Le réglage de la longeur permet de rapprocher ou d'éloigner chaque zig-zag selon l'effet voulu ou le tissus à surfiler.

**Point technique** : pour un point zig-zag bien effectué, il faut placer le pied de biche au bord du tissus afin de piquer une fois dans l'extérieur du tissus et une fois dans l'intérieur, pour que le point de couture se fasse bien sur le bord du tissus.

# LES AIGUILLES POUR MACHINE

Il faut bien différencier les épingles (avec les petites têtes), les aiguilles de couture à la main et les aiguilles de couture à la machine.



*Il existe plusieurs types d'aiguille de machine à coudre, pour différentes utilisations et de différentes grosseurs. La qualité diffère selon les marques. attention, en général les aiguilles sont universelles. Mais les aiguilles de la marque Singer sont plus longues donc elles risquent de taper sur le boitier de canette si la machine n'est pas de la même marque et le casser . Sinon, j'affectionne particulièrement la marque d'aiguille Schmetz qui, à mon sens, sont les meilleures du marché.*

## Quand changer son aiguille de machine ?

- quand l'aiguille se casse (pas de panique cela arrive) : par exemple, quand l'aiguille accroche une épingle, tape sur le côté car le point a été mal réglé ou que le tissus est trop épais
- si le point n'est pas régulier, part de travers, boucle, n'accroche pas le fil du dessous, sûrement l'aiguille est émoussée (abîmée) et est donc fatiguée et le point est affreux.
- **Quoi faire ?** A ce moment là, changer l'aiguille, refaire l'enfilage et voir si c'était bien l'aiguille le problème !



**Le mieux est d'adapter son aiguille machine en fonction du tissus utilisé et de l'épaisseur du tissus aussi.**

# Fiche Mémo Les aiguilles

## AIGUILLE UNIVERSEL

la plus standard et parfaite pour démarrer la couture car elle est faite pour les tissus "chaîne et trame" (tissu non extensible). En pack de plusieurs tailles ou non. En général on utilise le plus souvent la taille 80. Il est donc utile d'avoir une boîte de 80 et une autre boîte d'assortiment de 70 à 90. Tu serras ainsi sûr d'avoir une aiguille adaptée à l'épaisseur de ton tissus.

**JEANS** Utilisée pour les tissus jeans et denim afin de bien traverser la toile qui est très dense. Les tailles varient entre 90 et 130. Je te recommande d'utiliser une aiguille entre 90 et 100 car au-delà, une machine à coudre semi-pro est nécessaire.

**CUIR** : l'aiguille destinée au cuir ou au simili cuir. Sa pointe triangulaire permet d'entrer dans le tissus spécifique sans faire un trou énorme ni craquer l'étoffe ou la peau. Elle permet aussi d'avoir un point solide et régulier.

**JERSEY / STRECH** : les 2 types d'aiguille ont la même utilité, pour les tissus de la famille mailles (tricotés), c'est-à-dire les tissus extensibles. L'aiguille a la pointe arrondie ce qui permet de mieux pénétrer le tissu sans l'abîmer. Elle permet aussi de ne pas avoir de point qui saute. Je recommande surtout les tailles 65 - 70 - 80.

**SUPER STRETCH** : s'utilise sur les tissus très extensibles. (quand il y a beaucoup d'élasthanne, Lycra, Spandex, polyamide...). Surtout pour les tissus synthétiques comme ceux que l'on utilise pour le sport ou encore le maillot de bain. Elle permet d'éviter les points qui sautent. Si l'aiguille jersey/stretch saute sans arrêt sur votre maille c'est qu'il est nécessaire d'utiliser l'aiguille super stretch.

**Taille 60 (très fine)** : voile (coton, soie, synthétique...), mousseline, dentelle très fine, filet fin, organza, tulle...

**Taille 70 (fine)** : taffetas, batiste, voile de lin, crêpe fin, organdi, dentelle, toile de viscose, toile de rayonne...

**Taille 80 (standard)** : popeline, toile, crêpe, velours fin, lainage fin, lin, piqué, canvas fin...

**Taille 90 (épais)** : velours, sergé, canvas, jacquard, lainage épais, coton enduit...

**Taille 100** (très épais – attention il faut une bonne machine à coudre) : sergé épais, jacquard épais, tissu d'ameublement...

**Taille 90** : jeans fin, denim fin, sergé de coton moyen

**Taille 100 - 110** : jean et denim moyen, sergé de coton épais.

**Taille 130** : jean et denim épais, tissu pour vêtement de travail...

**Taille 80** : cuir ou simili fin et souple, cuir d'agneau.

**Taille 90** : cuir ou simili d'épaisseur moyenne

**Taille 100 - 110** : pour les cuir épais (attention à vos machines à coudre, elles ne sont pas faites pour ce type d'épaisseur et risque de s'abîmer très vite).

**Taille 65 (très fine)** : jersey de coton, jersey de polyester, jersey de viscose, jersey de soie (tous très fins, les tissus sont en général fins et très souples)...

**Taille 70 (fine)** : jersey de coton, polyester, viscose d'épaisseur moyenne (t-shirt maximum), interlock, sweat fin...

**Taille 80 (moyen)** : interlock, sweat, molleton, polaire...

**Taille 60 - 65** : jersey fin

**Taille 70 - 75** : jersey moyen (type maillot de bain)

**Taille 80 - 90** : jersey épais (type sport)



# Fiche Mémo Les pieds de bîches

## LES PIEDS DE BICHE ET LEUR UTILISATION



Pied UNIVERSEL  
(appelé également standard, point droit zig-zag) Pied pose FERMETURE ECLAIR Le pied OVERLOCK



Pied à BOUTONNIERE Pied à OURLET INVISIBLE Pied pose CORDON Pied FRONCEUR



Pied pose BOUTON Pied OURLEUR Pied à QUILTER



Pied FRONCEUR



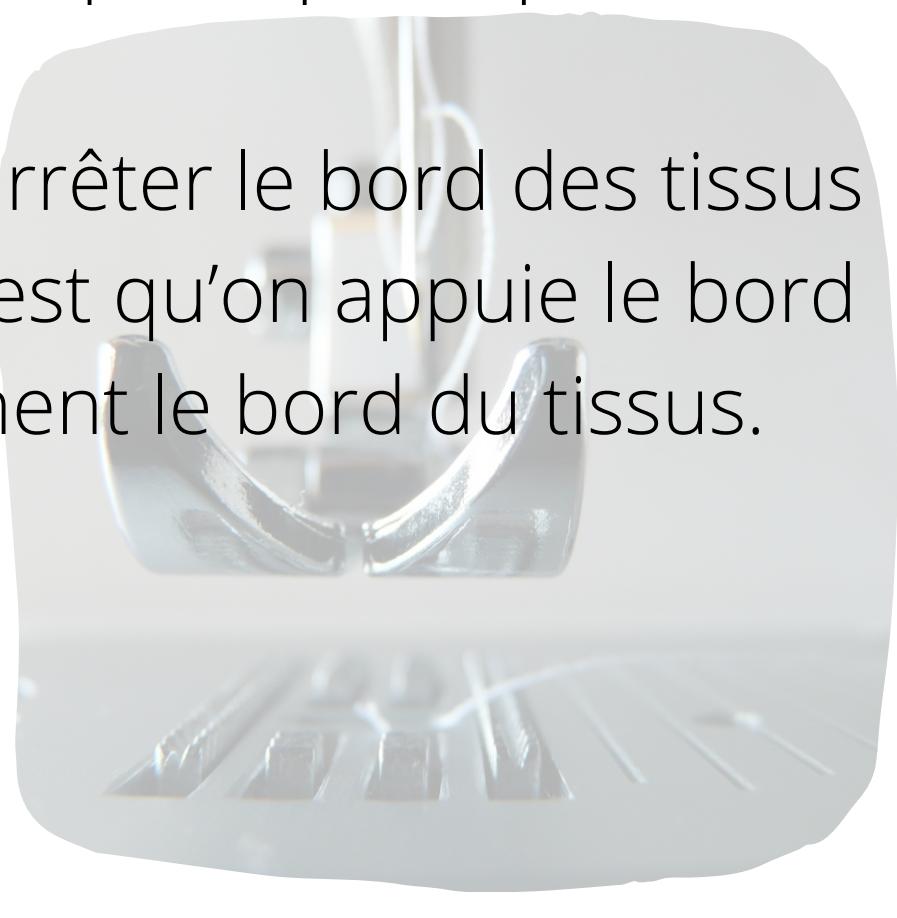
Pied APPLIQUE ou à REPRISER

**Le pied de biche ou pied presseur est l'élément qui vient appuyer et maintenir le tissus à plat pendant la couture. Pas de pied de biche, pas de couture !** Il en existe beaucoup, je te présente en image quelques uns et ci dessous quelques détails.

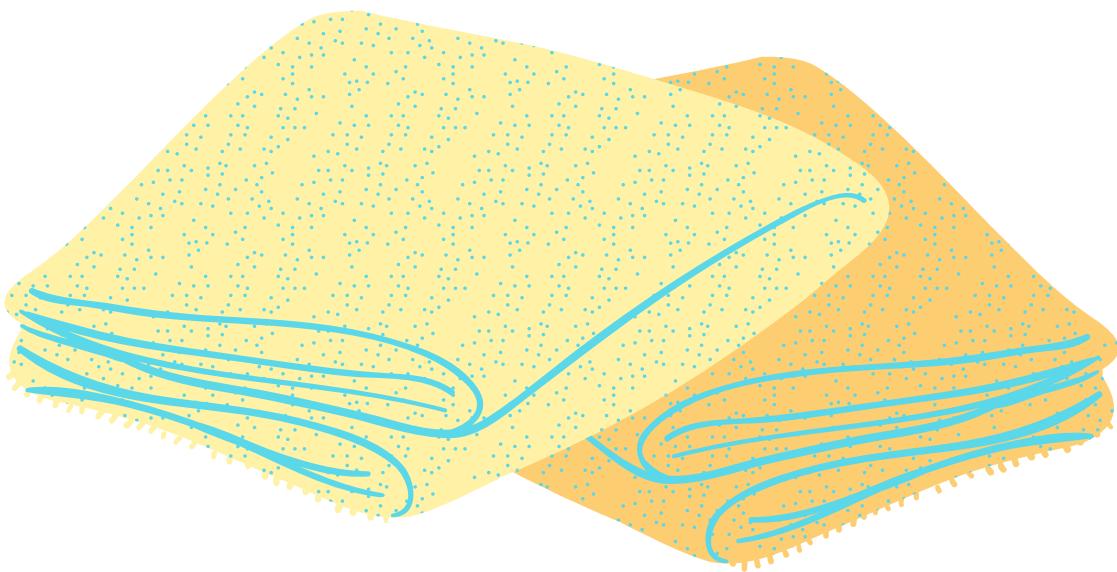
**Le pied universel** est celui utilisé pour le point droit et le point zig-zag et certains points fantaisies. C'est le pied qu'on utilise le plus souvent.

Pour coudre une fermeture éclaire on a besoin du **pied fermeture éclair pour protéger ton aiguille des "dents" de ta fermeture éclair**. (Si il s'agit d'une fermeture éclair invisible, il existe un autre pied spécifique)

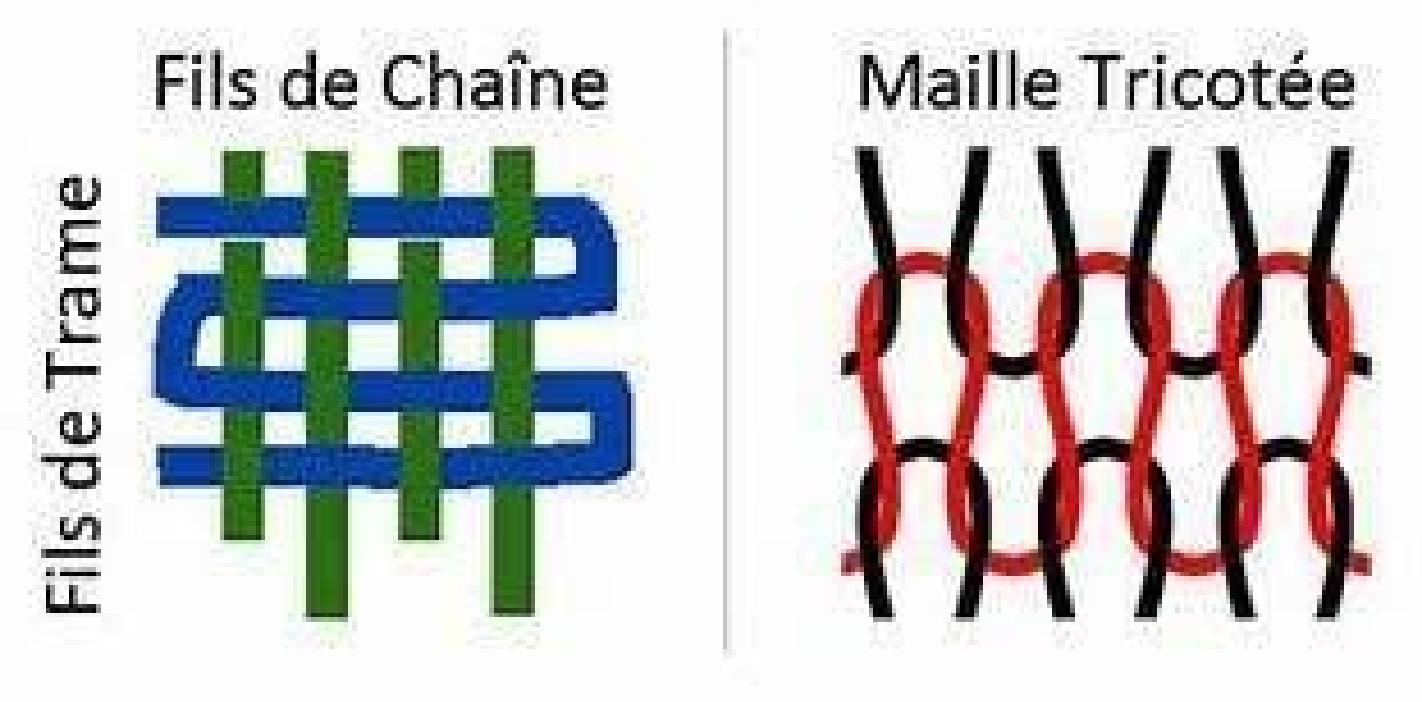
**Le pied overlock (ou pied surjet)** s'utilise pour arrêter le bord des tissus avec le point overlock et même le zigzag. L'avantage est qu'on appuie le bord du tissu sur la lame noire et ainsi, on suit parfaitement le bord du tissus.



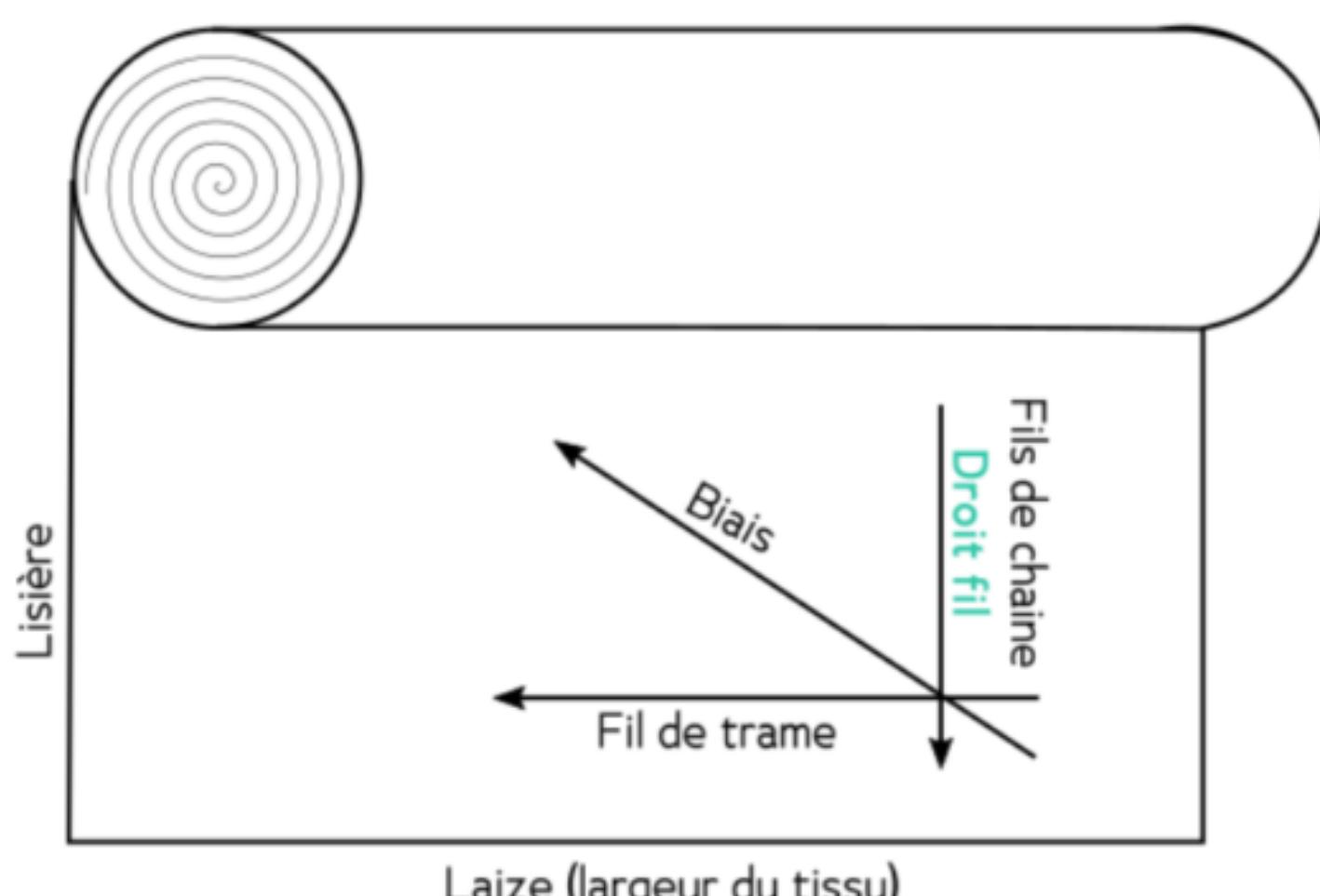
# Fiche 7 : Le Vocabulaire du tissus



- **Endroit et envers du tissus** : ce sont les faces du tissu. L'endroit c'est la face du tissu que l'on voit une fois le vêtement ou l'accessoire terminé, l'extérieur. L'envers c'est la face du tissu que l'on ne voit pas, l'intérieur du vêtement ou de l'accessoire
- **Le chaîne et trame** est une technique pour fabriquer le tissu qui consiste à entrecroiser des fils entre des fils disposés en longueurs, appellés fils de chaîne, et les fils allants dans la largeurs appellés fils de trame. Le chaîne et trame est fabriqué sur métier à tisser, il s'agit de la méthode du tissage. Popeline, coton viscose, gabardine, lin
- **La maille** est une technique pour fabriquer du tissu qui consiste à entrelacer des boucles de fils de façon plus ou moins lache. La maille (ou tricot) est fabriqué sur métier à tricoter. Il s'agit de tissus extensibles tel que le jersey (photo de jersey)



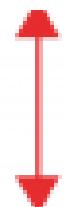
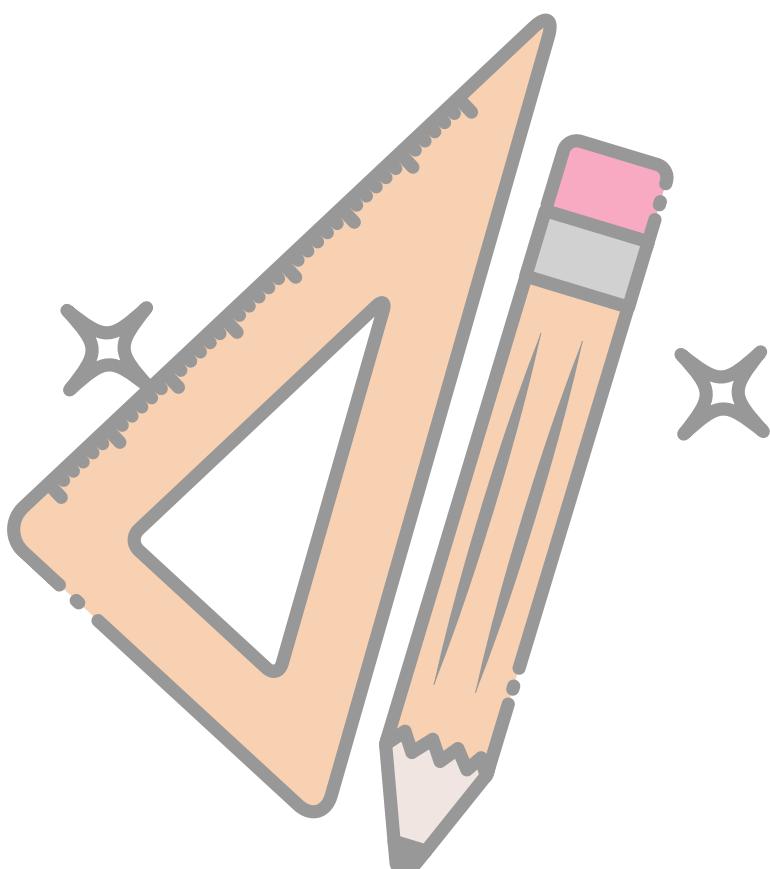
- **Laize**: c'est la largeur du tissu comprise entre les deux lisières (sens de la trame du tissu). En général tu peux en trouver en 90cm, 1m10 , 1m45 voir plus grand pour la literie par exemple.
- 
- **Lisière**: c'est le bord du tissu qui ne s'effiloche pas. A cet endroit, le tissu est en général plus épais et résistant. Il y a souvent des petites franges, ou des petits trous à cet endroit.
- **Longueur**: c'est la quantité de tissu que l'on peut choisir au moment de l'achat. Par exemple: j'achète 2 mètres de tissu en 140cm de largeur (la laize)
- **droit fil** : aussi appelé fil de chaîne est le fil parallèle à la lisière du tissu et désigne le sens du tissu. Tous les patrons doivent être posés sur le tissu dans le sens du droit-fil. Il est très important de respecter ce découpage afin d'assurer aux vêtements cousus un tombé parfait.
- **biais** : Le biais dans un tissu c'est la diagonale à  $45^\circ$  par rapport au droit fil. Ce sens est beaucoup plus élastique que les autres (chaîne et trame). On peut choisir de couper son tissu dans le sens du biais pour obtenir un effet plus fluide et un tomber plus souple.



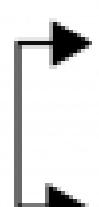
- **Endroit contre endroit**: c'est positionner deux pièces l'une contre l'autre en veillant à positionner les endroits du tissu à l'intérieur.
- **Envers contre envers**: c'est positionner deux pièces l'une contre l'autre en veillant à positionner les envers du tissu à l'intérieur
- **surfiler** : Coudre le bord du tissus au point zig-zag ou à la surjeteuse pour éviter au tissu de s'effilocher et assure donc une meilleure tenue.
- **marge ou valeur de couture** : la distance entre le bord du tissus et la ligne de couture. Si on te dis 1cm de marge de couture, il faut avoir 1cm entre le bord du tissus et là où ton aiguille coud
- **assembler** : coudre une ou plusieurs épaisseurs de tissus ensemble.



# Fiche 8 : Les symboles des patrons



Droit Fil



Au pli



Ligne de coupe



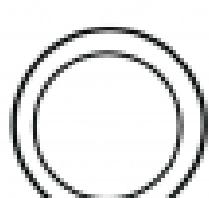
Crans



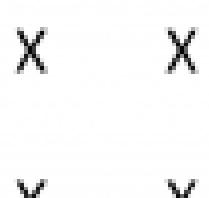
Boutonnière



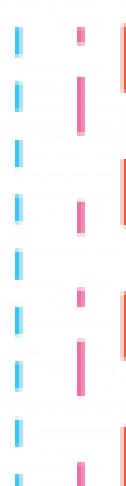
Bouton



Oeillet



Emplacement poche



Ligne de coupe  
multi-taille

# CHECK LIST DE MON MATERIEL DE COUTURE



- une machine à coudre
- deux paires de ciseaux
- un petit ciseau ou coupe fils
- un fer à repasser
- une jeannette (optionnel )
- un découseur
- un dé à coudre
- un assortiment d'aiguilles
- un lot D'aiguilles machine
- une règle japonaise de 50cm
- une règle courbe (perroquet)
- un réglet de 20 cm
- du fil (coloris selon projet)
- des craies de tailleur
- un stylo effaçable
- des épingle
- des petites pinces
- un mètre ruban de couturière
- du papier à patron
- un crayon à papier
- une gomme
- un porte mine
- un cahier ou classeur de projet
- stylos de différentes couleurs
- du masking tape
- du scotch transparent opaque
- une boite à couture



MES NOTES :

# Fiche 9 : Commencer à coudre

## Les bons Gestes :

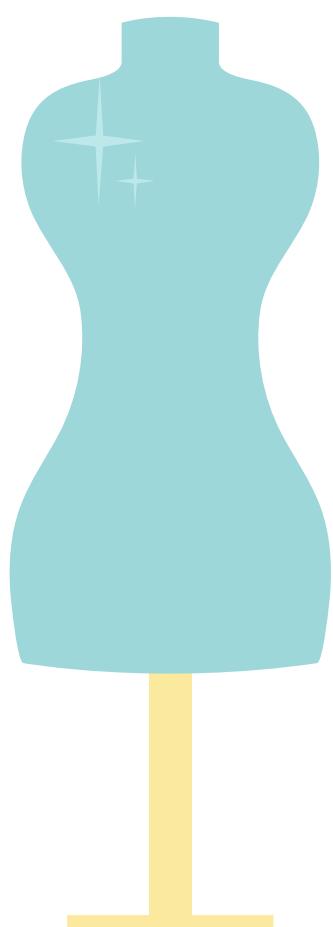
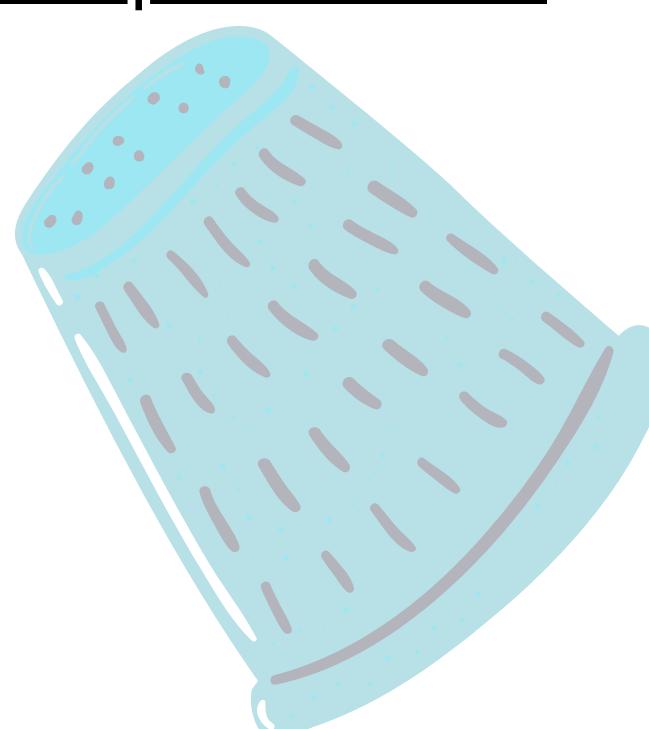
Pour coudre sur ta machine, il faut te positionner en face de la zone de couture. Tes mains doivent maintenir et guider le tissus. Ne pas tirer sur le tissus, ni le retenir avec force. Les griffes d'entraînement sont là, pour "faire avancer" ton tissus sous ton pied de biche. Le rôle de tes mains est bien de "guider". Pense à garder ta main gauche éloigner de ton aiguille pendant la couture, en la repositionnant si besoin.

Penser à mettre un ruban type masking tape qui peut t'aider pour le repère de la marge de couture.

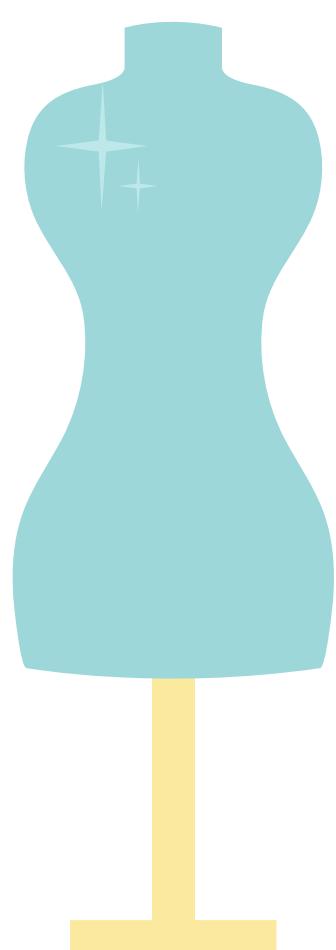
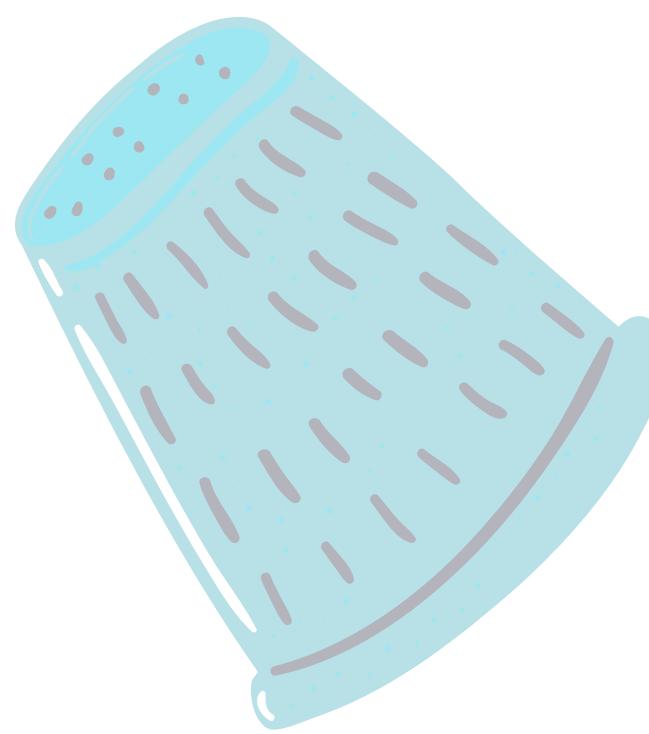
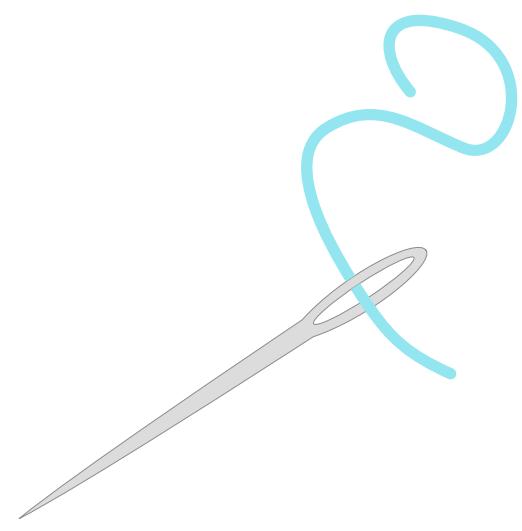
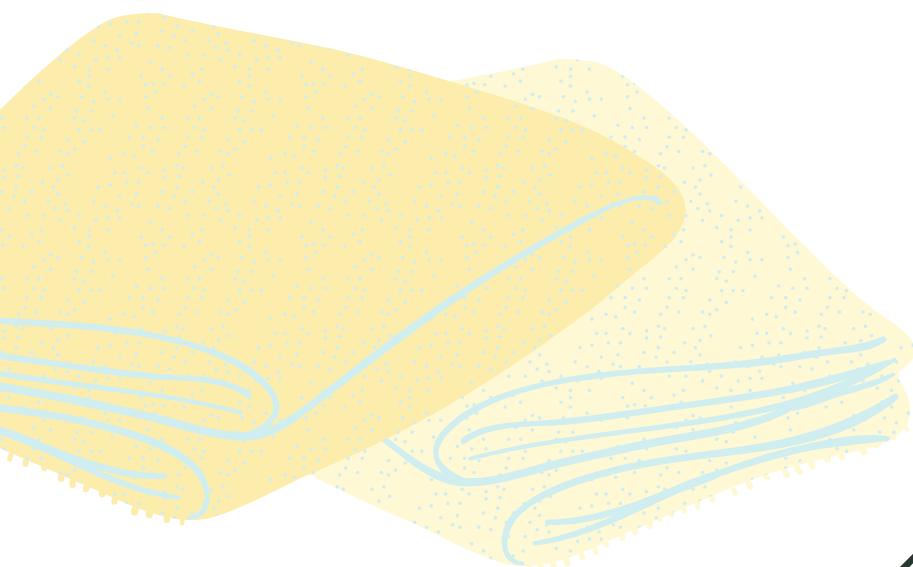
Mettre ton tissus sous le pied biche. Abaisser le pied de biche, Commencer à coudre en débutant par un point arrière et en terminant par un point arrière pour solidifier ta couture.

**Le point arrière se fait en maintenant le bouton spécifique pendant que tu couds. Et cela enclenche donc une couture en "marche arrière". Cela se fait sur quelques points uniquement, que j'illustre par "un petit coup de pédale" uniquement.**

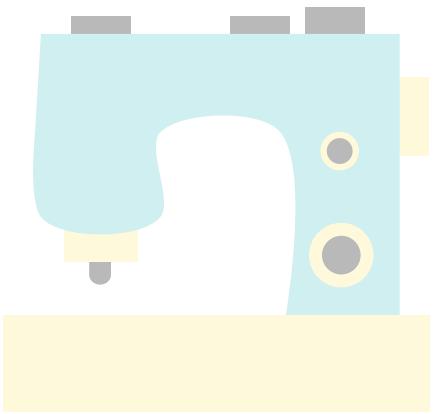
N'oublies pas aussi après tes coutures, de couper les surplus de fils sur ta confection, en coupant au plus près du tissus.



# TES FICHES D'EXERCICES PRATIQUES



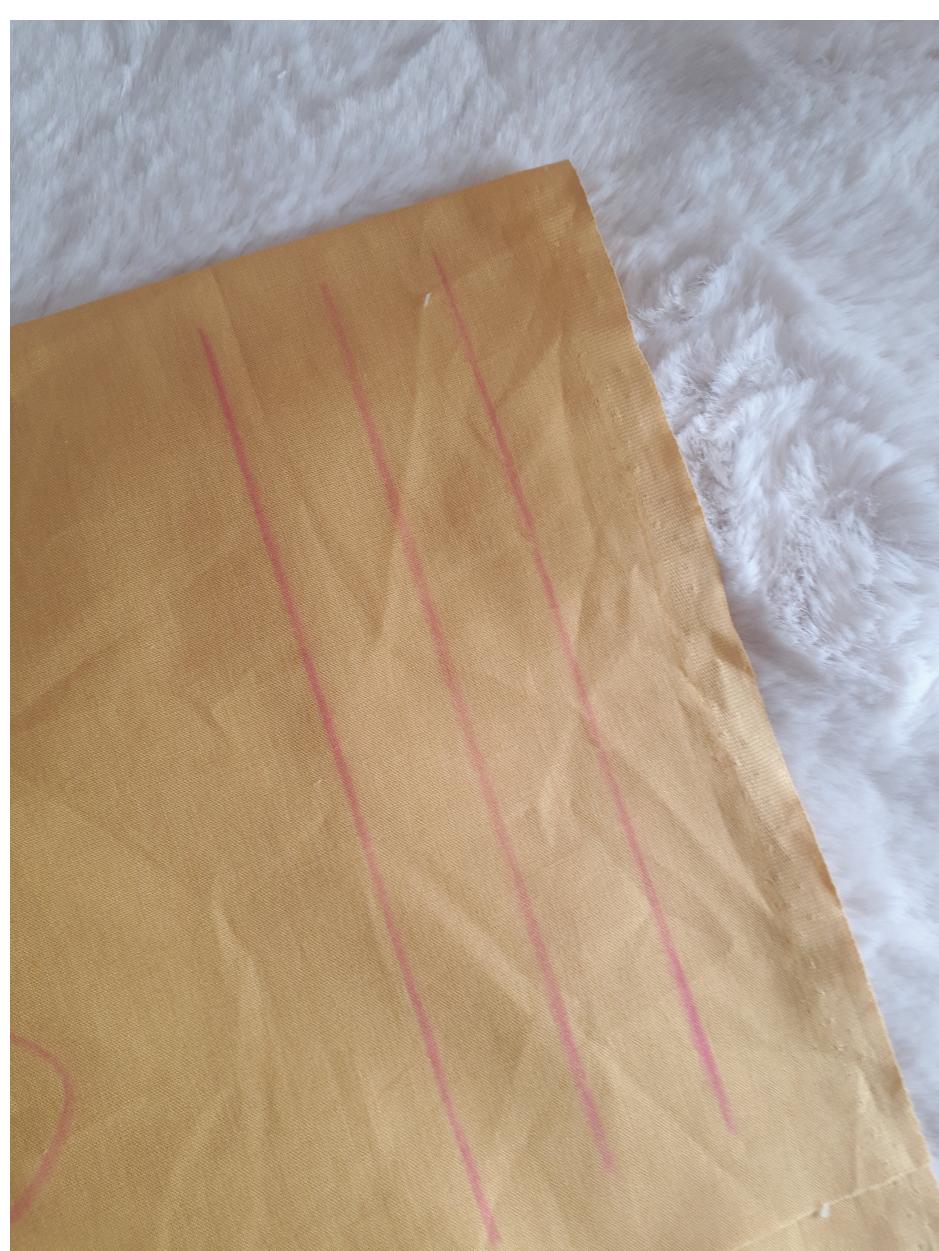
# Maitriser la couture sur ta machine

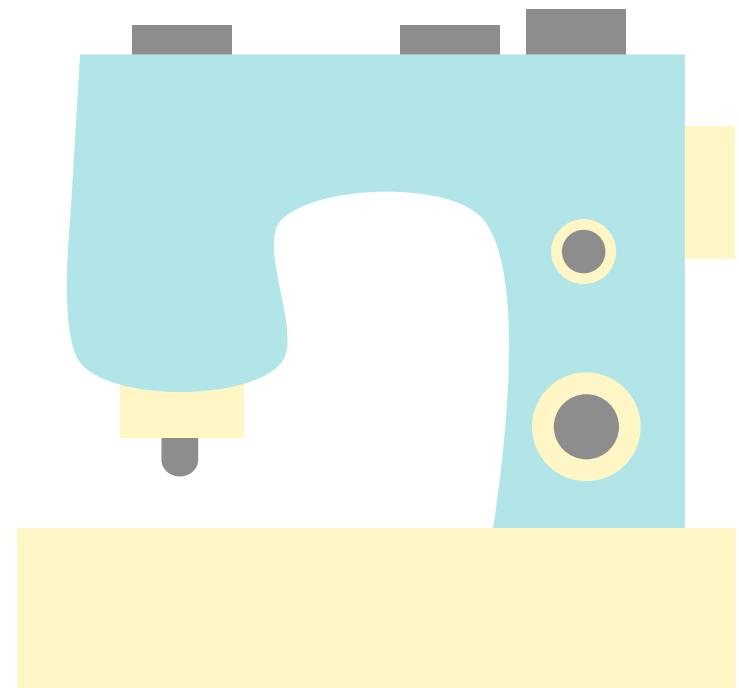


A cette étape, je te met en photos quelques exercices pratiques de couture à faire sur des chutes de tissus. Tu peux le faire sur une simple épaisseur de tissus. Puis en ayant 2 épaisseurs de tissus pour être à l'aise sur le fait d'assembler 2 tissus l'un avec l'autre. Penses à faire ton point arrière en début et en fin de chaque couture lors de tes exercices

**Exercice 1 :** coudre en respectant une marge de couture, comme je te l'ai montré sur le cours vidéo. tu peux le faire avec une marge de 1cm, 2cm, 3cm et 0.5cm. Pour aussi comprendre comment te repérer sur ta machine (et positionne le ruban masking tape si tu optes pour cette astuce)

**Exercice 2 :** coudre en suivant une ligne droite que tu auras tracer sur ton tissus





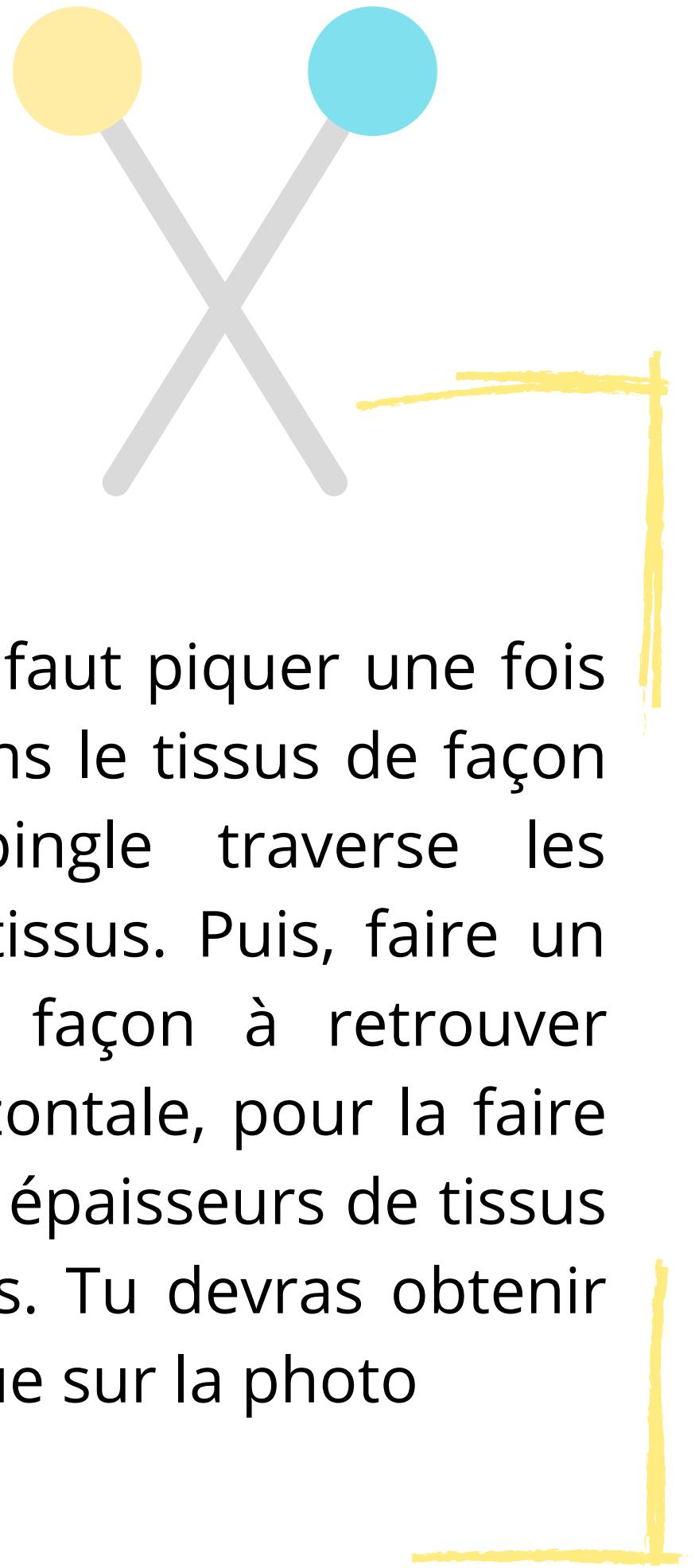
**Exercie 3 :** coudre en suivant des courbes moyennes que tu auras tracé sur ton tissus



**Exercice 4:** Coudre en suivant des courbes larges que tu auras tracé sur ton tissus (comme un grand S)



# Maitriser l'épinglage



Pour épingler, il faut piquer une fois à la verticale dans le tissus de façon à ce que l'épingle traverse les épaisseurs des tissus. Puis, faire un mouvement de façon à retrouver l'aiguille à l'horizontale, pour la faire retraverser les 2 épaisseurs de tissus dans l'autre sens. Tu devras obtenir un résultat tel que sur la photo

L'épingle comporte une "petite tête", et il faut penser à la positionner toujours vers soi, pour faciliter le retrait de l'épingle lorsque tu couds. Quand tu es sur la machine, ton tissus est sur ta gauche, et c'est cela qu'il faut garder en tête lorsque tu dois mettre les épingles sur le tissus. Quand tu couds, tu t'arrêtes toujours avant ton épingle pour la retirer. Il ne faut pas la retirer trop tôt sous peine que tes 2 épaisseurs de tissus ne soient plus alignés correctement. Ni les retirer trop tard, car ton aiguille de machine peut se casser en rencontrant une épingle.

## Ton exercice :

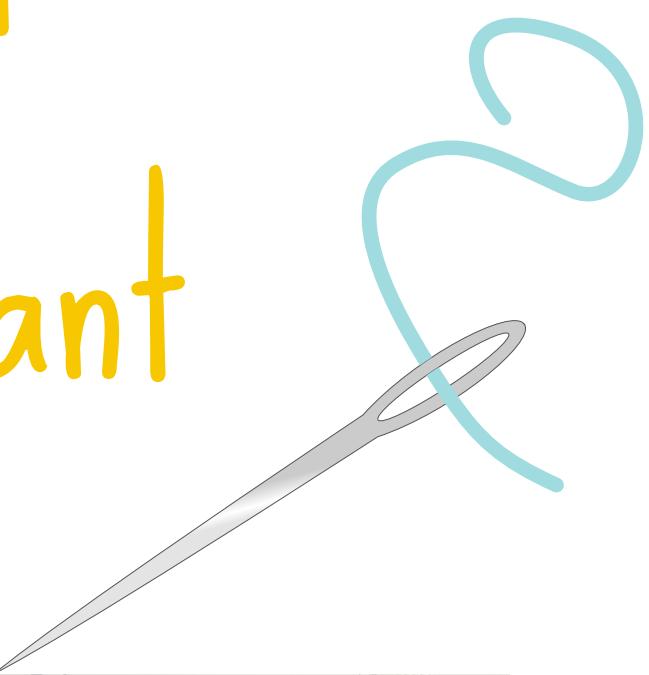
Epingler correctement et dans le bon sens 2 épaisseurs de tissus. Les positionner sur ta machine, faire ta couture, et t'arrêter avant chaque épingle pour la retirer



C'est Royal Super Maman, tu as validé  
toutes tes étapes de la première partie  
de ce parcours  
et maintenant place à tes premières  
confections !



# Les Essentiels Zéro Déchet pour mon enfant



# Mes premières confections pour mon enfant

## Les tissus dont tu auras besoin :

- 0.50 m d'éponge de bambou ou de coton (laize 1m50)
- 1m de coton (sans substances nocives c'est le mieux , certifié oekotex 100 ou bio)(laize 1m50)
- 1 bobine de fil blanc polyester "tout tissus" ou assorti à ton tissus
- ta machine à coudre et le matériel que je t'ai conseillé pour débuter
- 1m de ruban 1cm de largeur ou cordon au choix

## Comment préparer mes patrons ?

1-tracer les patrons sur ton papier dédié, en faisant attention d'avoir les bonnes mesures partout, que les angles sont bien droit (aide toi de l'angle de ta règle)

2- reporter les annotations du patron

3-couper tes patrons papiers avec ton ciseau dédié

**Puis, je te laisse suivre les cours vidéos dédiés à chaque confection.**

Tu y découvriras aussi des nouvelles notions/techniques :

- le point zig-zag en surfil
  - coudre en angle
- retourner un tube de tissus
  - créer une coulisse
  - la couture anglaise

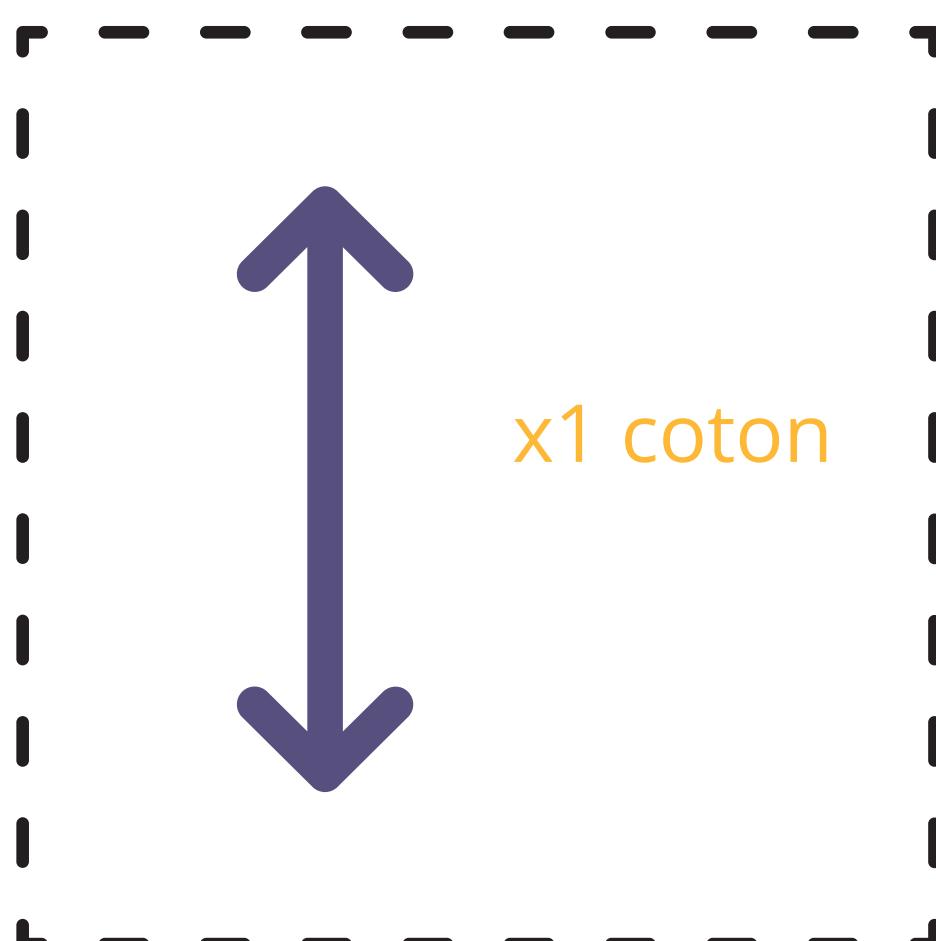
# Les patrons à tracer



## Les lingettes lavables



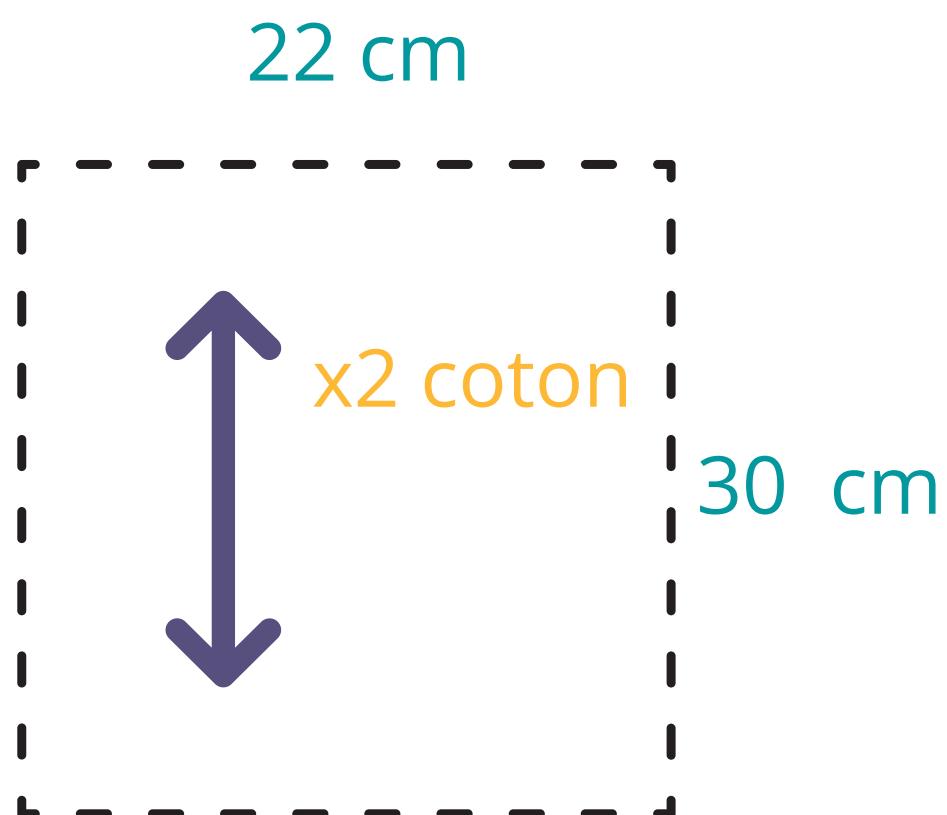
28 cm



## Les mouchoirs en tissus

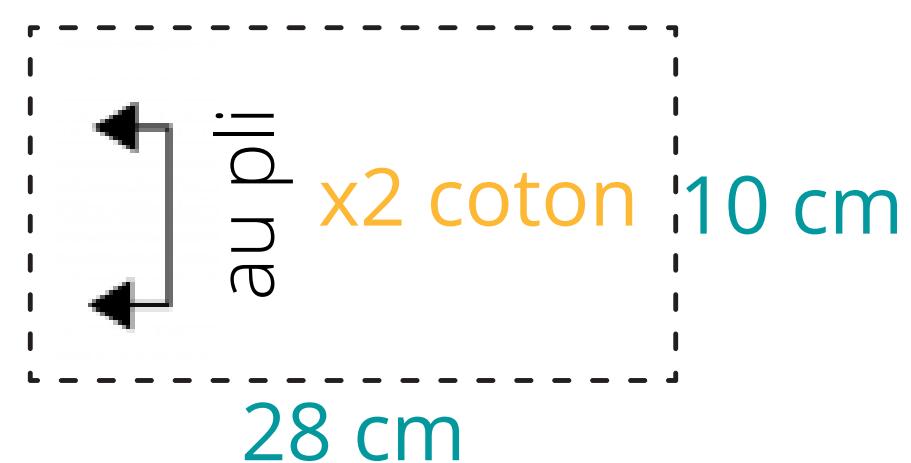
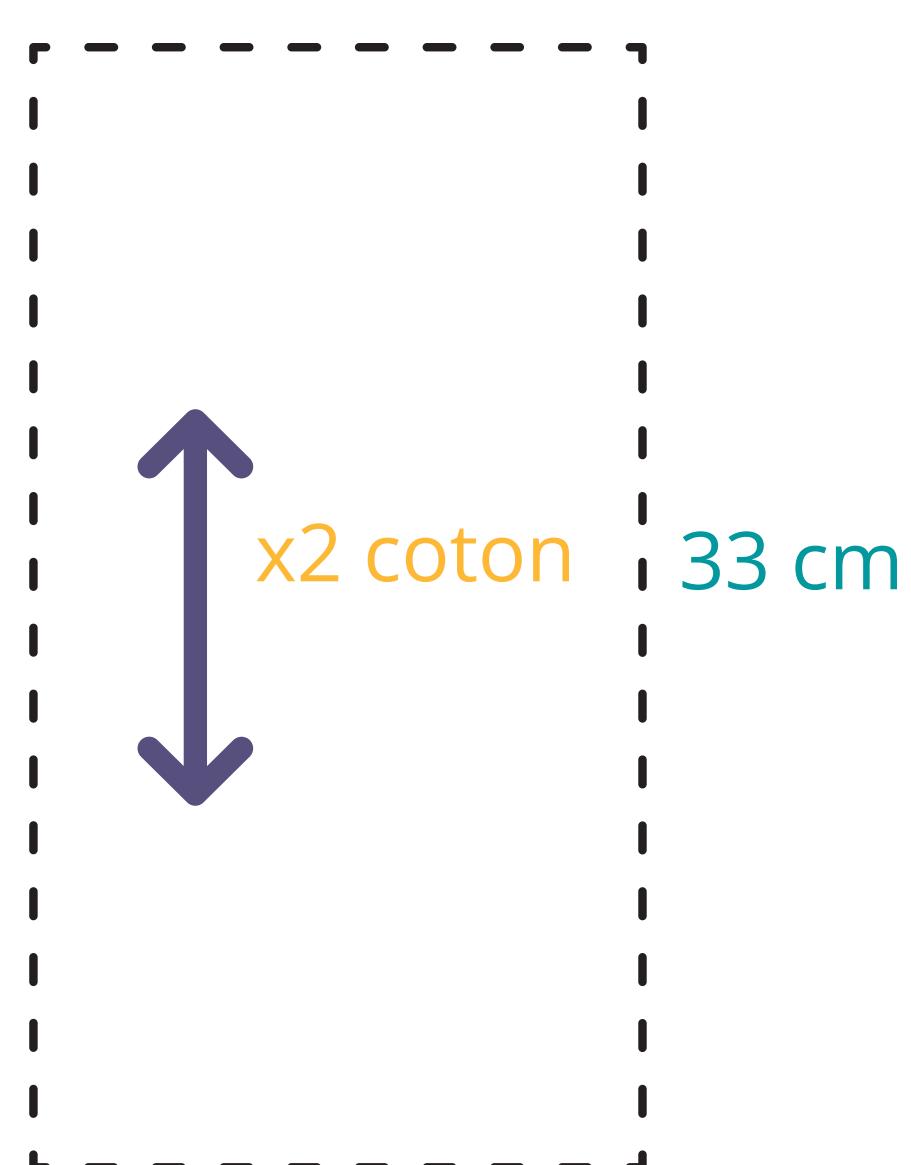


## Le pochon de goûter

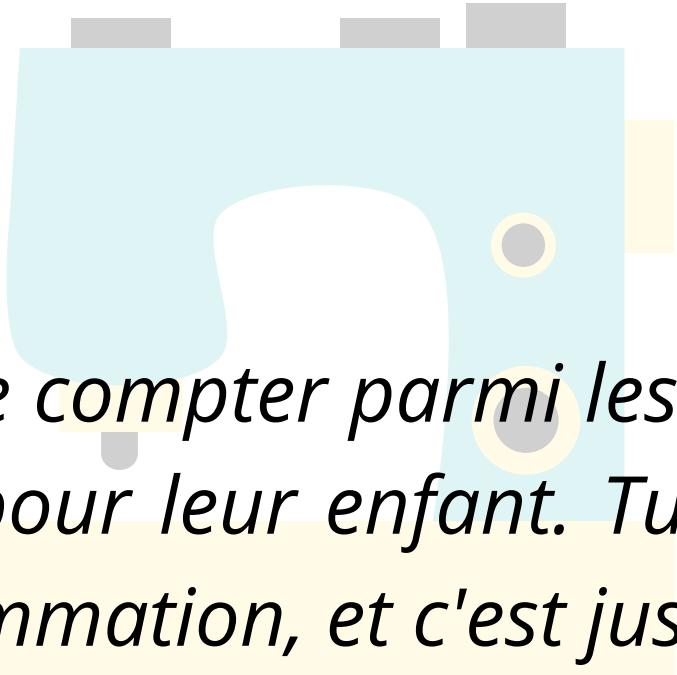


24 cm

## Le tote bag du marché



# Et pour la suite... ?



Je suis très heureuse de te compter parmi les supers mamans qui débutent la couture pour coudre pour leur enfant. Tu débute ainsi un changement dans ton mode de consommation, et c'est juste génial !

Et puis, quand tu verras les petits yeux de ton enfant briller lorsque tu auras cousu pour lui, c'est la cerise sur le gâteau.

Dans cette aventure d'offrir une mode éco-responsable à ton enfant, je t'accompagne, super maman, avec mes cours en ligne et des boxs à coudre chaque mois, pour confectionner le dressing éthique et éco-responsable de ton enfant ! Reste connectée pour ne pas louper l'information !

Je t'invite aussi à nous rejoindre sur le Groupe De Couture Privé de Gazou'i Facebook, dont le lien est celui-ci : [Rejoins nous sur facebook ICI !](#)

n'oublies pas de me préciser ton nom et prénom avec lequel tu t'es inscrite sur les cours en ligne de Gazou'i, pour que je puisse valider ton adhésion. Sur ce groupe tu pourras y poser toutes tes questions, je viendrais aussi répondre à chacune de vous, pour que les conseils puissent être utiles aux unes et aux autres. C'est là toute la puissance d'un groupe d'entraide !

Je suis aussi disponible sur [maillot.sophie@gazoui.re](mailto:maillot.sophie@gazoui.re) si tu as des questions pour que je puisse t'aider.

A très bientôt Super Maman dans d'autres aventures couture ensemble !

Sophie, maman et couturière engagée