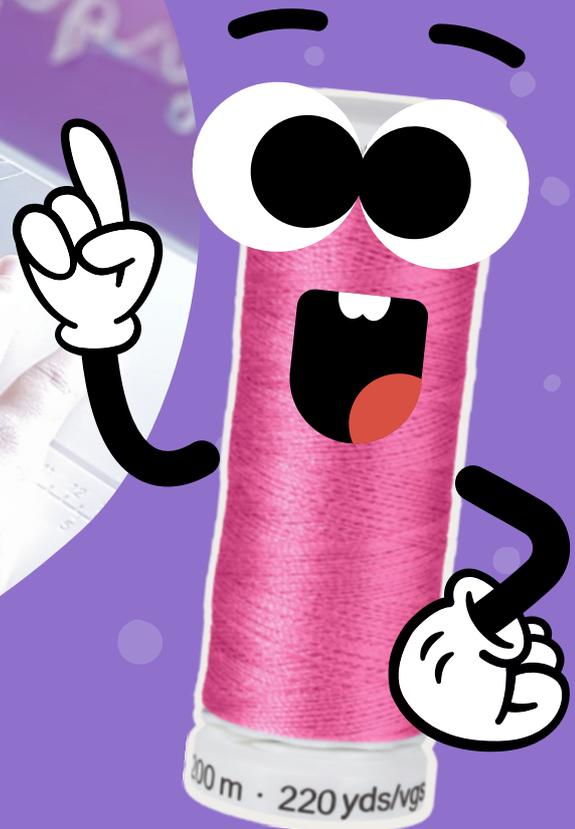


Mon premier  
carnet couture



# Bienvenue!



Bienvenue sur ton tout 1er carnet couture!

Moi, c'est Adeline MARIE, et je t'apprends à coudre de façon ludique et décomplexée!

Après avoir confectionné des centaines de jolis articles pour bébés, je me suis lancée en 2018 pour proposer des ateliers couture.

Mais pas n'importe quels ateliers!

Je transmets la couture comme j'aurai aimé la découvrir quand j'ai moi-même appris à coudre il y a 15 ans.

Une couture facile, accessible, pratique et surtout, amusante!

Tu voudrais toi aussi découvrir le monde merveilleux de la couture, mais tu ne sais pas par où commencer?

Quelle machine? Il va où ce fil? C'est quoi une canette?

Je te guide en pas-à-pas, que ce soit en atelier sur Ploemeur, ou à travers mes ebooks, patrons et livres couture, accessibles même aux ultra débutants :-)

Au sommaire de ce carnet :

- [présentation du chouette carnet](#)
- [le matériel de base pour coudre](#)
- [check-list pour se lancer](#)
- [les bases](#)
- [le gabarit à suivre pour coudre droit](#)
- [les bases - suite](#)
- [mon projet couture](#)

# le carnet couture



Grâce à ce chouette carnet, tu pourras vérifier que tu as tout ce qu'il faut avant de commencer à coudre avec ta machine.

Et tu pourras surtout y garder une trace de tes premiers projets couture!

N'hésite pas à imprimer les pages dont tu auras besoin, pour le remplir facilement.

Notes-y les techniques que tu apprends, comme la pose de la fermeture éclair si tu réalises une trousse par exemple.

Tu peux aussi coller des échantillons des tissus que tu utilises, avec un tube de colle ou un petit morceau de scotch.

Garde ce carnet précieusement, c'est toujours rigolo quelque temps après de revenir sur ses débuts en couture, ça permet aussi de mieux en apprécier les progrès 😊

Tu peux aussi l'amener en atelier avec moi, dans mon trop beau local à Ploemeur.

Le planning est disponible sur le site :

<https://lilaxel-couture.bzh/planning-des-ateliers/>

Bonne couture!

adeline

# le matériel de base



Avant de commencer à coudre sur ta machine, vérifie que tu es bien équipé.e.

Coche dans la liste en dessous, pour vérifier qu'il ne te manque rien :

- une bonne paire de ciseaux pour le tissu
- des épingles / des pinces en plastique
- un crayon pour tracer sur le tissu (style Frixion, tu sais, ceux que l'on peut effacer en gommant!)

Voilà, ça c'est la base. Ensuite, tu peux compléter avec quelques autres accessoires :

- une petite paire de ciseaux, pour couper les fils
- un découd-vite, ça finit toujours par servir 😊
- des bobines de fil, de plusieurs couleurs



# check-list



Avant de se lancer, il faut vérifier que la machine à coudre est bien préparée.

EST-CE QUE tu as une canette de la même couleur (ou presque la même couleur) que ta bobine de fil?

OUI

NON

Si la réponse est NON, commence par faire une canette avec le fil dont tu auras besoin pour ton projet.

EST-CE QUE ta canette est installée sur ta machine?

OUI

NON

EST-CE QUE la bobine de fil est installée, avec le fil qui est inséré dans l'aiguille?

OUI

NON

Sélectionne sur la machine à coudre le point dont tu vas avoir besoin. En général, quand on commence un projet couture, on utilise un point droit, qui est représenté comme ça : -----

Ca y est, le point est sélectionné sur la machine à coudre?

OUI

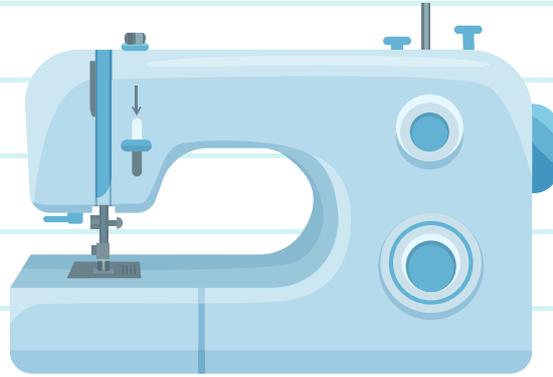
NON

Une fois que tu as coché OUI à toutes les questions, ça y est, tu es prête.e à te lancer dans la couture!

# les bases



Si c'est la 1ère fois que tu utilises une machine à coudre, je te propose un petit exercice tout simple, qui permet d'apprendre à COUDRE DROIT... et oui, c'est la base 😊



Imprime la feuille suivante, le but de l'exercice est de coudre sur le trait, sur le papier.

Place la feuille sous le pied de ta machine à coudre, de façon à avoir un trait au milieu du pied. Il faut aussi que l'aiguille soit au milieu du pied. Tu peux mettre une longueur de point à 3.

Baisse ensuite le pied de la machine, ainsi que l'aiguille (en tournant le volant vers toi), pour t'assurer que tu piques bien sur le trait.

C'est bon?

Alors place tes mains sur la feuille, de chaque côté du trait, puis appuie sur la pédale (dou-ce-ment).

Tu es en train de réaliser tes 1ers points de couture, bravo!

Concentre ton regard sur le pied de la machine : le trait doit toujours être pile poil au milieu. C'est ton repère de couture pour cet exercice.

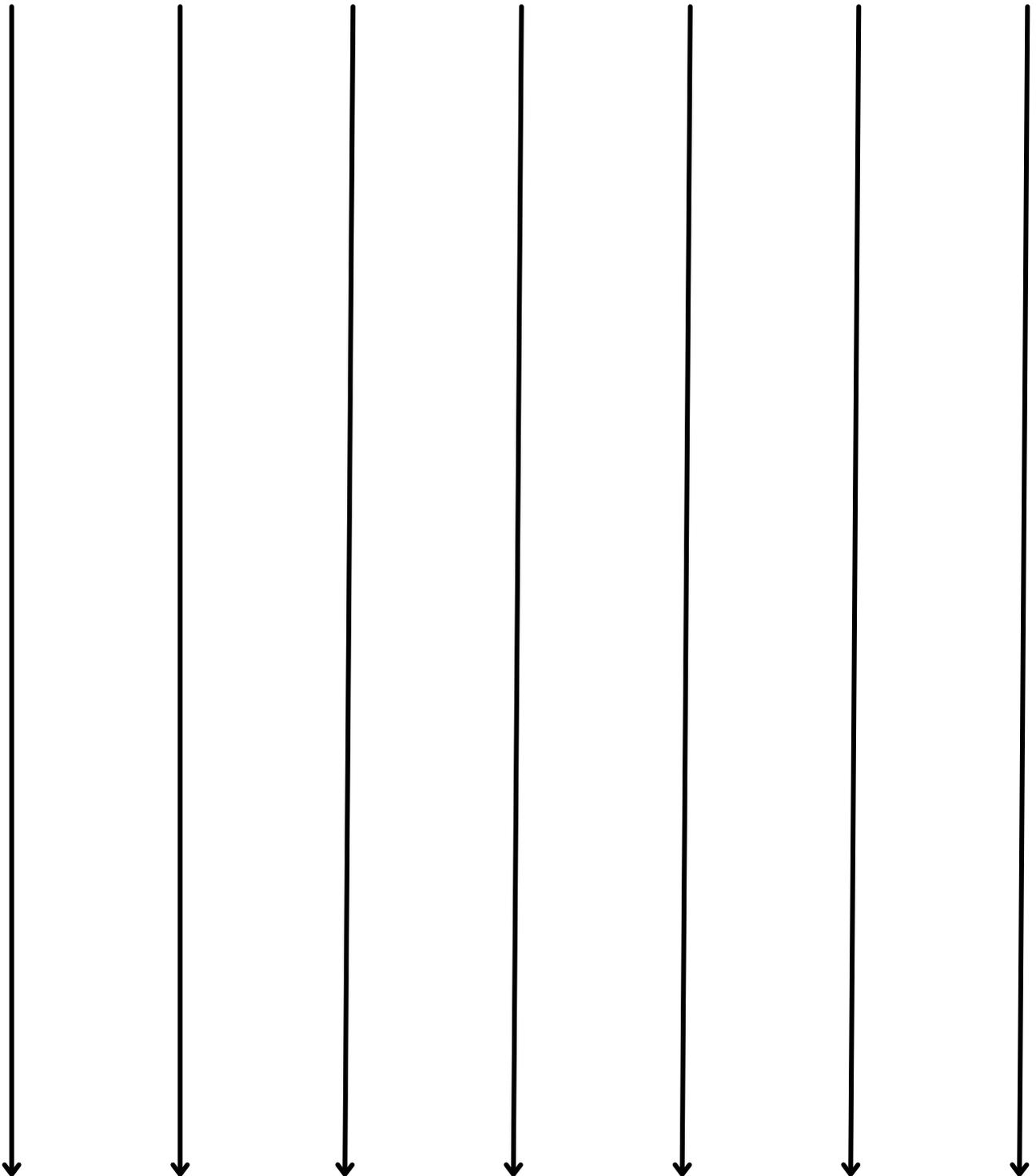
Guide la feuille de papier avec tes mains, de façon à coudre tout le temps sur le trait.

Répète plusieurs fois cet exercice, et apprécie tes progrès : plus tu t'entraîmeras, et plus ta couture sera droite :-)

# apprends à coudre avec



Imprime cette feuille, positionne-la sous le pied de la machine à coudre, de façon à ce que le trait sur lequel tu vas coudre soit pile au milieu du pied, et vérifie que l'aiguille est aussi au milieu du pied. Il faut choisir cette position d'aiguille : 



# les bases (suite)



A la fin de chaque trait de couture, on va récupérer la feuille.

Ta feuille est bloquée par 2 choses :

- le pied presseur
- l'aiguille, qui est peut-être toujours dans le papier

Il va donc falloir "libérer" le papier :

- en relevant le pied presseur
- en tournant le volant, de façon que l'aiguille soit à sa position la plus haute (quand le pied est levé, tu as le droit de tourner le volant dans n'importe quel sens)

Ensuite, tu peux tirer sur la feuille, sur ta gauche, sur une dizaine de cm. Puis tu peux couper les fils.



Si la feuille ne vient pas, on ne tire pas! Ça veut juste dire que l'aiguille n'est pas à sa position la plus haute. Il suffit de tourner un tout petit peu le volant, et ce sera bon.

Fais l'exercice sur plusieurs traits, jusqu'à que tu arrives à bien coudre droit, sur le trait.

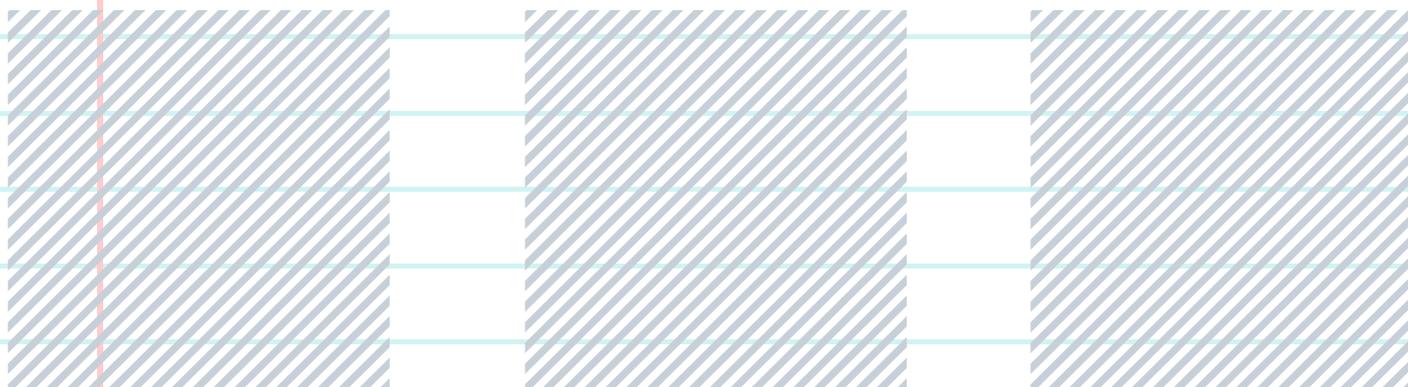
# MON PROJET COUTURE N°...



Date : ..... / ..... / .....

Le projet : .....

Les jolis tissus choisis (colle un échantillon de tes tissus, avec un petit morceau de scotch par exemple) :



Temps mis à confectionner ce projet : .....

Ce que tu as appris avec ce projet, ou les difficultés que tu as rencontrées :

.....  
.....  
.....  
.....



Un petit dessin du résultat?

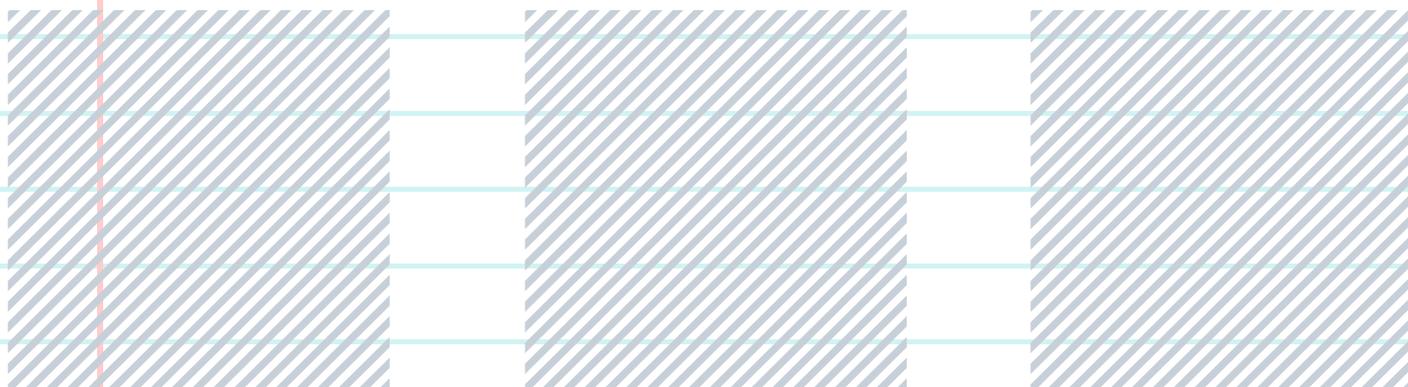
# MON PROJET COUTURE N°...



Date : ..... / ..... / .....

Le projet : .....

Les jolis tissus choisis (colle un échantillon de tes tissus, avec un petit morceau de scotch par exemple) :



Temps mis à confectionner ce projet : .....

Ce que tu as appris avec ce projet, ou les difficultés que tu as rencontrées :

.....  
.....  
.....  
.....



Un petit dessin du résultat?

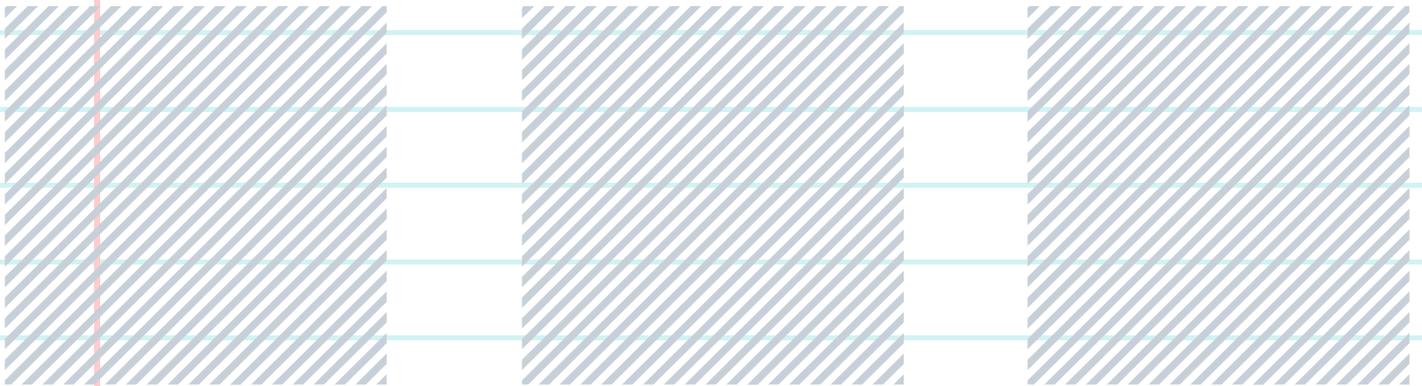
# MON PROJET COUTURE N°...



Date : ..... / ..... / .....

Le projet : .....

Les jolis tissus choisis (colle un échantillon de tes tissus, avec un petit morceau de scotch par exemple) :



Temps mis à confectionner ce projet : .....

Ce que tu as appris avec ce projet, ou les difficultés que tu as rencontrées :

.....  
.....  
.....  
.....



Un petit dessin du résultat?

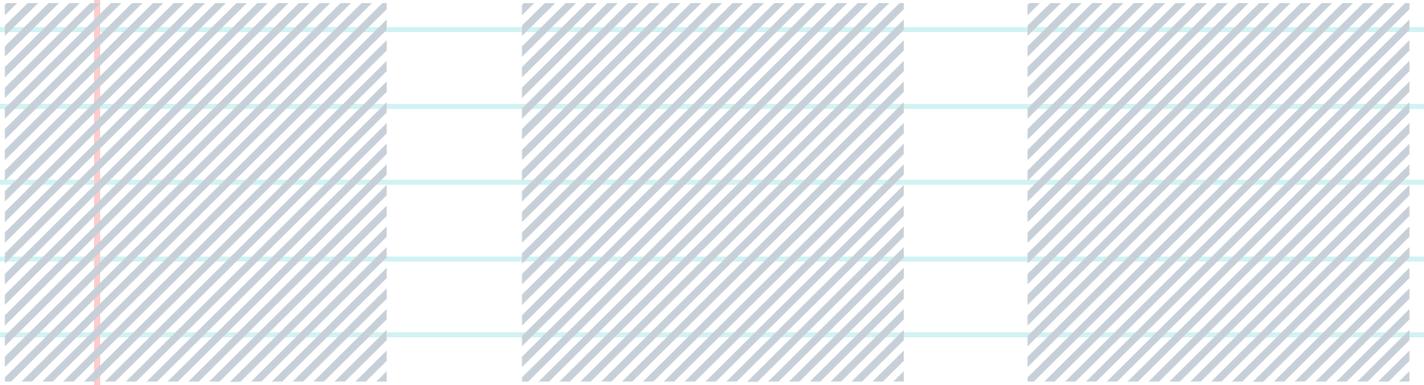
# MON PROJET COUTURE N°...



Date : ..... / ..... / .....

Le projet : .....

Les jolis tissus choisis (colle un échantillon de tes tissus, avec un petit morceau de scotch par exemple) :



Temps mis à confectionner ce projet : .....

Ce que tu as appris avec ce projet, ou les difficultés que tu as rencontrées :

.....  
.....  
.....  
.....



Un petit dessin du résultat?

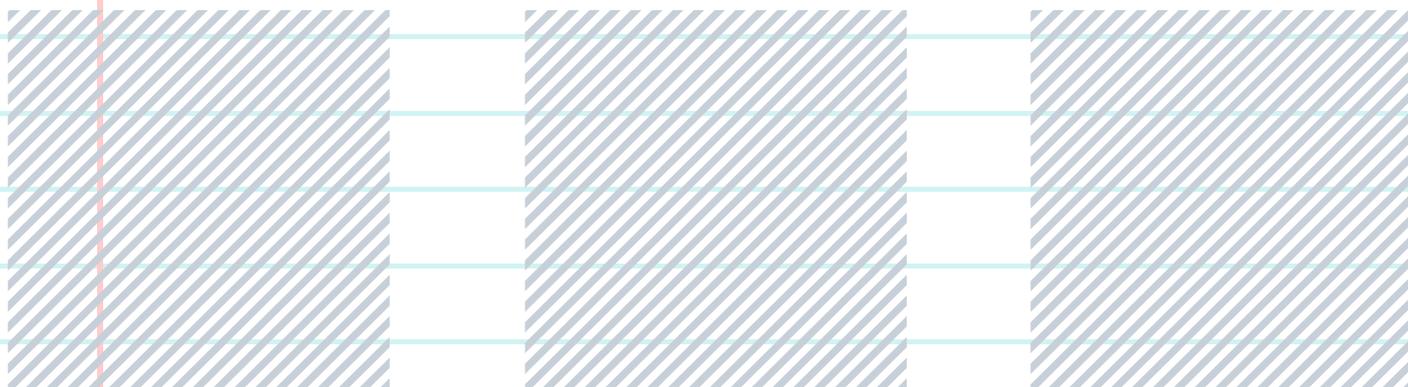
# MON PROJET COUTURE N°...



Date : ..... / ..... / .....

Le projet : .....

Les jolis tissus choisis (colle un échantillon de tes tissus, avec un petit morceau de scotch par exemple) :



Temps mis à confectionner ce projet : .....

Ce que tu as appris avec ce projet, ou les difficultés que tu as rencontrées :

.....  
.....  
.....  
.....



Un petit dessin du résultat?

J'espère que ce carnet couture te servira longtemps!  
Je prends un réel plaisir à t'accompagner, que ce soit  
en atelier (sur Ploemeur en Bretagne) ou en virtuel à  
travers mes différents tutos.

Pour aller plus loin, découvre le ebook "spécial  
débutant" (tu peux cliquer sur le nom, ça t'amènera  
directement sur la boutique en ligne), avec 3  
chouettes projets et 3 techniques à apprendre!

Profite de 10% de réduction sur cet ebook avec le  
code COUTUREADDICT sur ma boutique en ligne.



adeline