

EBOOK INTERACTIF

Un mois pour se lancer dans la couture !

(et coudre son premier vêtement)



SOME PLACE CALLED HOME



Que vous ayez déjà quelques heures de couture à votre compteur ou que vous soyez encore complètement novice, ce programme d'initiation à la couture a été conçu pour VOUS !

Par le biais d'un ebook, d'un patron de couture gratuit et de tutoriels vidéos, je partage avec vous la méthode qui a été la mienne pour apprendre ce fabuleux savoir-faire : apprendre à coudre, oui, mais à

travers un processus concret, celui de la confection d'un joli petit haut.

Je trouve 1 000 fois plus motivant de se lancer sur un vrai projet, quitte à se tromper, quitte à ce que ce ne soit pas parfait... plutôt que d'aligner des lignes et des lignes de points de couture, en attendant le jour où tout sera parfait pour passer à la pratique.

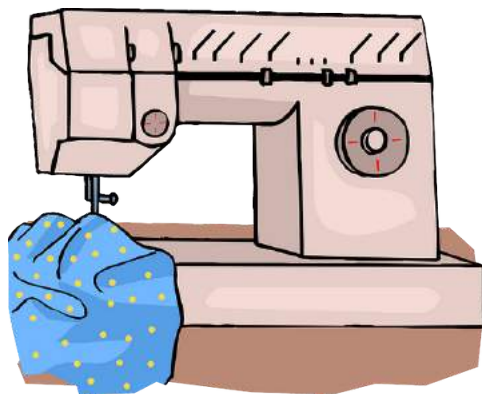
Si vous apprenez en confectionnant votre premier vêtement, vous vous confrontez à une situation pratique. Cela vaut toutes les heures de théorie !

Excellente couture !

Estelle

Partie I

S ' É Q U I P E R
E T
S ' E N T R A I N E R



PARTIE I :

S'ÉQUIPER ET S'ENTRAÎNER

Comme pour toute activité, commencer la couture requiert un minimum d'équipement. Le plus important est l'achat d'une machine à coudre, indispensable pour mener de vrais projets. Coudre à la main des vêtements est extrêmement long, difficile et fastidieux, ce qui peut décourager rapidement.

Au-delà de la machine à coudre, il vous faudra assez peu d'espace et d'outils, ce qui rend cette activité finalement accessible !

ÉTAPE 1 : TROUVER SA MACHINE À COUDRE

Ici, j'ai sondé ma communauté afin de trouver pour vous les meilleures recommandations de machines à coudre pour débutantes, avec un budget de 89 à 250€.

Les critères de sélection étaient les suivants :

- performances de la machine à coudre
- prix
- possibilité de coudre tous types de projets (pour la garder dans le temps)



La BROTHER FS40

Prix : autour de 189€ car elle est régulièrement en promotion

La Brother FS40 a été ma première machine à coudre, et j'en ai été très contente. Il s'agit d'un modèle d'entrée de gamme au tarif intéressant.

Elle m'a permis de coudre bon nombre de projets (jusqu'au manteau!). Elle est très solide, dispose d'un bon nombre de points. Par ailleurs, comme il s'agit d'une MAC électronique, elle est très facile d'utilisation !

La Silvercrest de Liddle

Prix : 89€

La machine mécanique au meilleur rapport qualité-prix disponible. Elle est idéale pour débiter et mener ses premiers projets. Son prix accessible permet de se lancer en couture et de voir si cela nous plait, avant d'envisager l'évolution vers un modèle plus avancé.

Le bémol ? Ce modèle n'est en vente que deux fois dans l'année, donc il faut bien guetter les actualités Liddle !





La SINGER Simple 3223 (ou 3221 en bleu)

Prix : autour de 140€ (très régulièrement sur Ventes-Privées)

Au-delà de son design acidulé, la Singer 3223 est une bonne première MAC, avec ses 23 points et la réalisation de boutonnières automatiques.

La SINGER Tradition 2273

Prix : environ 170€
(régulièrement en promo à ce tarif)

Marque de référence, Singer propose des modèles d'entrée de gamme fiables. La Tradition 2273 dispose de 23 points et d'un enfile-aiguille très pratique.



ÉTAPE 2 : LES OUTILS À AVOIR PRÈS DE SOI

- ✓ un set d'épingles, ainsi qu'un support en mousse pour les poser
- ✓ une bonne paire de grands ciseaux pour couper le tissu, et de plus petits pour couper les fils.
- ✓ un "découd-vite": long de quelque centimètre, il agit comme une baguette-magique lorsque vous vous trompez, et vous permet de découdre n'importe quoi sans abîmer le tissu !
- ✓ une craie, pour marquer des repères sur vos pièces
- ✓ des aiguilles pour machine à coudre. Les aiguilles 70 ou 80 vous permettront de coudre vos premiers hauts, robes et jupes dans des tissus classiques (coton, viscose notamment).
- ✓ un mètre ruban
- ✓ une grande règle en métal (minimum 50 cm !)
- ✓ du papier-calque en rouleau pour décalquer vos patrons



ÉTAPE 3 : PRENDRE POSSESSION DE SA MAC

Lorsque j'ai commencé la couture, le plus important pour rester motivée était de m'entraîner à réaliser des techniques qui me permettraient de coudre mon premier vêtement très rapidement.

Je procédais de la manière suivante à chaque nouveau patron : aucune limite à mes envies, mais quelques tests sur une chute de tissu pour m'entraîner aux différentes techniques avant d'attaquer la pièce de vêtement.

Pour cette étape 3, je vous ai concocté une vidéo résumant les techniques fondamentales :

- **Apprendre à coudre au point droit**
- **Surfiler**
- **Coudre deux pièces ensemble : coutures simples**
- **Surpiquer et sous-piquer**
- **Poser un biais invisible**
- **Faire un ourlet classique**



UN MOIS POUR COMMENCER LA
COUTURE

Apprendre les techniques fondamentales de la couture

**Retrouvez-moi sur la page du blog dédiée au Programme
Débutant ainsi que sur Youtube pour le cours
d'apprentissage des techniques de base de la couture !**

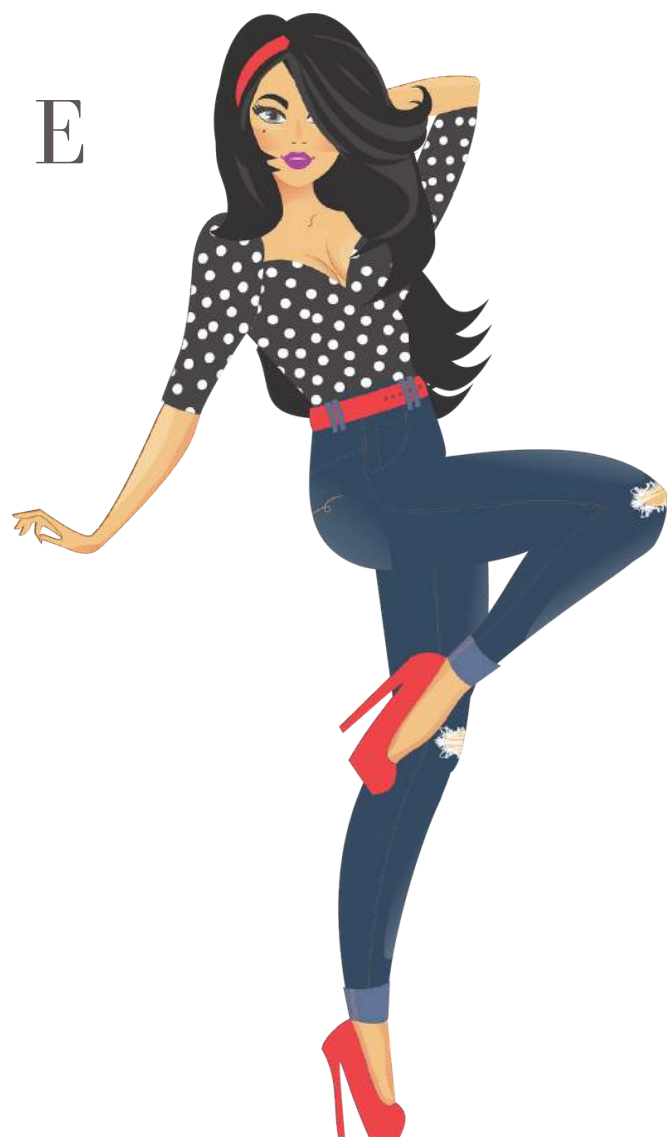
Partie II

M O N

P R E M I E R

P R O J E T

C O U T U R E



PARTIE II :

MON PREMIER PROJET COUTURE

Pour vous guider dans votre mois d'apprentissage de la couture, je vous propose une méthode à la fois pédagogique et ludique, puisque vous allez apprendre des techniques tout en réalisant votre PREMIER vêtement !

Je vous ai concocté un modèle simple, féminin et élégant : un top à encolure "bateau", qui dispose de petits mancherons et d'une goutte dans le dos, que l'on referme avec un "bow" (noeud, en français).

Je vais vous guider de A à Z dans ce premier projet. Ainsi, cet ebook vous permettra d'apprendre à...:

- **Choisir son tissu**
- **Prendre ses mensurations**
- **Comprendre et décalquer un patron**
- **Préparer et couper son tissu**
- **Coudre votre premier top**

LE TOP DES TISSUS POUR DÉBUTER

Pour commencer, le coton est vraiment votre meilleur allié !

Ensuite, la viscose vous permettra d'obtenir de sublimes créations :-)



LE COTON (popeline, coton brodé...)

La popeline de coton est idéale pour commencer à coudre de petits hauts ou des robes. La popeline n'est pas stretch, ce qui facilite énormément la confection des premiers projets couture. Idem pour le coton brodé qui en plus d'être chic, est un plaisir à coudre !

LA GAZE DE COTON

La gaze de coton (et non "double-gaze") est un tissu très sympa pour commencer : la gaze est extrêmement confortable, et se tient bien. Ainsi, quand vous commencerez à assembler deux bouts de tissus ensemble, ceux-ci resteront bien en place ! La gaze est utilisée pour les chemisiers.



CR : Atelier Brunette



CR : Pretty Mercerie

LA VISCOSE

La viscose est un tissu à essayer après avoir confectionné plusieurs vêtements en coton. Elle vous permettra de faire des petits tops pour l'été, ou des jupes légères, à porter jambes nues ou sur des collants selon la saison.

EXEMPLES DE RÉALISATIONS



Popeline de coton



Viscose



Popeline de coton



Gaze de coton



Coton brodé



Popeline de coton



Viscose



Popeline de coton

QUEL TISSU POUR COUDRE LE PATRON GRATUIT ATELIER SOME PLACE CALLED HOME ?

Pour vous simplifier la tâche, voici une liste des tissus à privilégier pour la couture de ce patron de débardeur :

- **popeline de coton**
- **coton mélangé (coton/lin)**
- **chambray**
- **gaze de coton**
- **crêpe (polyester)**
- **viscose**

Pour la confection du "bow", si vous choisissez cette option, je vous invite à utiliser un tissu contrastant, comme :

- **une popeline de coton imprimée (ou "liberty")**
- **un crêpe de polyester**
- **un satin de polyester ou soie (le polyester est moins cher, mais la soie est plus belle)**



Le top du tutoriel vidéo a été réalisé dans une viscose bleu marine à pois, trouvée chez Mercerine. Le noeud est confectionné dans un satin de soie blanc (on en trouve au Marché Saint-Pierre, entre autres).

OÙ TROUVER SON TISSU ?

Au début, je vous recommande le plus de possible de vous rendre dans un magasin de tissu afin de vous familiariser avec les différentes étoffes. Touchez l'un des tissus qui vous fait envie, et lisez attentivement l'étiquette, imprégnez-vous du nom, demandez des renseignements au personnel ("pour quel type de réalisation ce tissu est-il fait?").

Mes bonnes adresses à Paris

- **Le Marché Saint-Pierre** à Montmartre (ainsi que la mercerie Saint-Pierre) - 2 Rue Charles Nodier, 75018 Paris : la référence parisienne, car le choix y est presque illimité ! Les types de tissus sont classés par étage : vous trouverez le coton au rez-de-chaussée, et la viscose au 2ème étage.
- **Les Tissus Reine à Montmartre** - 3-5 Place Saint-Pierre, 75018 Paris : une autre référence, avec des tissus de qualité et un choix varié. Au 1er étage, vous trouverez également la mercerie des Tissus Reine.
- **La Textilerie** - 22 rue du Château Landon, 75010 Paris : une nouvelle adresse qui se spécialise dans les tissus et la mercerie éthique / responsable. On peut y trouver des pépites !
- **La Droguerie** - 9 et 11 rue du Jour, 75001 Paris : une chaîne de magasins de tissus, qui a l'avantage de proposer des "kits prêt à coudre" comprenant un patron + tissu associé. Aucune erreur possible !

OÙ TROUVER SON TISSU ?

Sur le net

- Pretty Mercerie - ***prettymercerie.com*** : un e-shop très complet, avec de nombreuses catégories qui permettent de bien naviguer entre différents types de tissus.
- Cousette - ***cousette.com*** : un e-shop avec des tissus de très belle qualité. Les flanelle et liberty sont particulièrement sympas !
- Fil-Etik - ***fil-etik.com*** : une alternative pour coudre des tissus écologiques, certifiés Oeko-Tex.
- Atelier 27 France - ***ateliervingtsept.fr*** : par l'intermédiaire de "capsules" thématiques, Atelier 27 France propose de sublimes tissus. Un coup de coeur !
- Little Fabrics - ***littlefabrics.com*** : une boutique Lyonnaise dans laquelle on prend plaisir à shopper en ligne. Le choix des tissus y est universel et versatile, avec plusieurs alternatives écoresponsables (choix de "tencel", notamment).
- The Sweet Mercerie - ***thesweetmercerie.com*** : chez The Sweet Mercerie, on trouve des tissus de qualité, plus rares (lainage, Néoprène...). La plupart sont made in Portugal.
- Anna Ka Bazaar - ***annakabazaar.com*** : Anna Ka Bazaar distribue les tissus Atelier Brunette, aux imprimés sublimes. Prévoir un budget un peu plus conséquent ici.

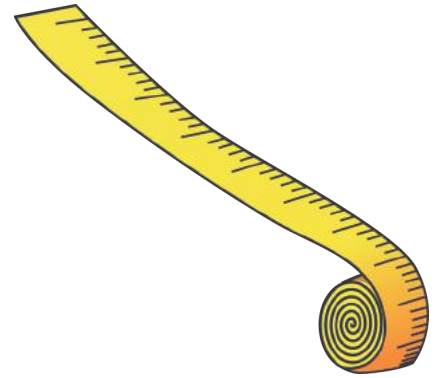
DE COMBIEN DE TISSU AI-JE BESOIN ?

Pour le débardeur :

1 mètre de tissu en laize 140 ou 150 cm.

Pour le bow :

15 cm de tissu en laize 140 cm



UN PEU DE VOCABULAIRE

Laize et métrage

Le tissu forme un rectangle : la "laize" est la largeur, le "métrage" la longueur.

Quand vous commandez un tissu, vous allez indiquer un "métrage", c'est-à-dire le nombre de mètres et de centimètres de tissu que vous souhaitez avoir à votre disposition. Ce "métrage" dépend du vêtement : par exemple, 1 mètre pour une jupe, 1m50 pour une robe, etc.

La laize varie habituellement entre 130 et 150 cm, 140 cm étant le plus fréquent.

PRÉPARER SON TISSU

Une fois que vous avez reçu votre tissu, surtout, **NE LE DÉCOUPEZ PAS.**

Quelques étapes fondamentales doivent être réalisées avant la coupe !

En effet, lorsque vous sortez du magasin, votre tissu sous le bras, celui-ci est "brut". Il est conseillé de le laver à la machine avant de le coudre, pour plusieurs raisons :

- Certains tissus rétrécissent au premier lavage... ne prenez pas le risque de coudre un vêtement qui ne vous ira plus une fois lavé !
- Laver un tissu chez soi, avec une lessive biologique, permet aussi de supprimer les dernières substances chimiques.

Quelques conseils :

- Le coton se lave comme du coton ordinaire, à 40° en machine ou en programme délicat
- Pour la viscose et le crêpe (viscose / polyester), je privilégie toujours le mode délicat.
- Si vous avez opté pour la soie avec le "bow", privilégiez cette fois un mode délicat et programme froid !

PRENDRE SES MENSURATIONS

Après avoir préparé votre tissu et avant de vous attaquer au décalquage du patron, puis à la coupe du tissu, vous devrez prendre vos mensurations.

PAS DE PANIQUE.

Seules trois mesures suffisent en général (si votre maman / chéri peuvent vous aider à les prendre, c'est encore mieux !)

Le tour de poitrine

Munissez-vous d'un mètre ruban, et enroulez-le autour de votre poitrine, au niveau du saillant de chaque sein.

Le tour de taille

Enroulez le ruban autour de votre taille, à l'endroit le plus "creusé" de votre buste.

Le tour de hanches

Enroulez le mètre-ruban autour de vos hanches, à l'endroit le plus fort des fesses.



LE CONSEIL EN +

RESPIREZ en prenant vos mesures... Ne rentrez pas le ventre, ni les fesses. Il en va de votre sensation de confort dans votre futur vêtement !

CHOISIR SA TAILLE DE COUTURE

Une fois que vos mensurations sont prises, choisissez votre taille en suivant le tableau de tailles ci-dessous.

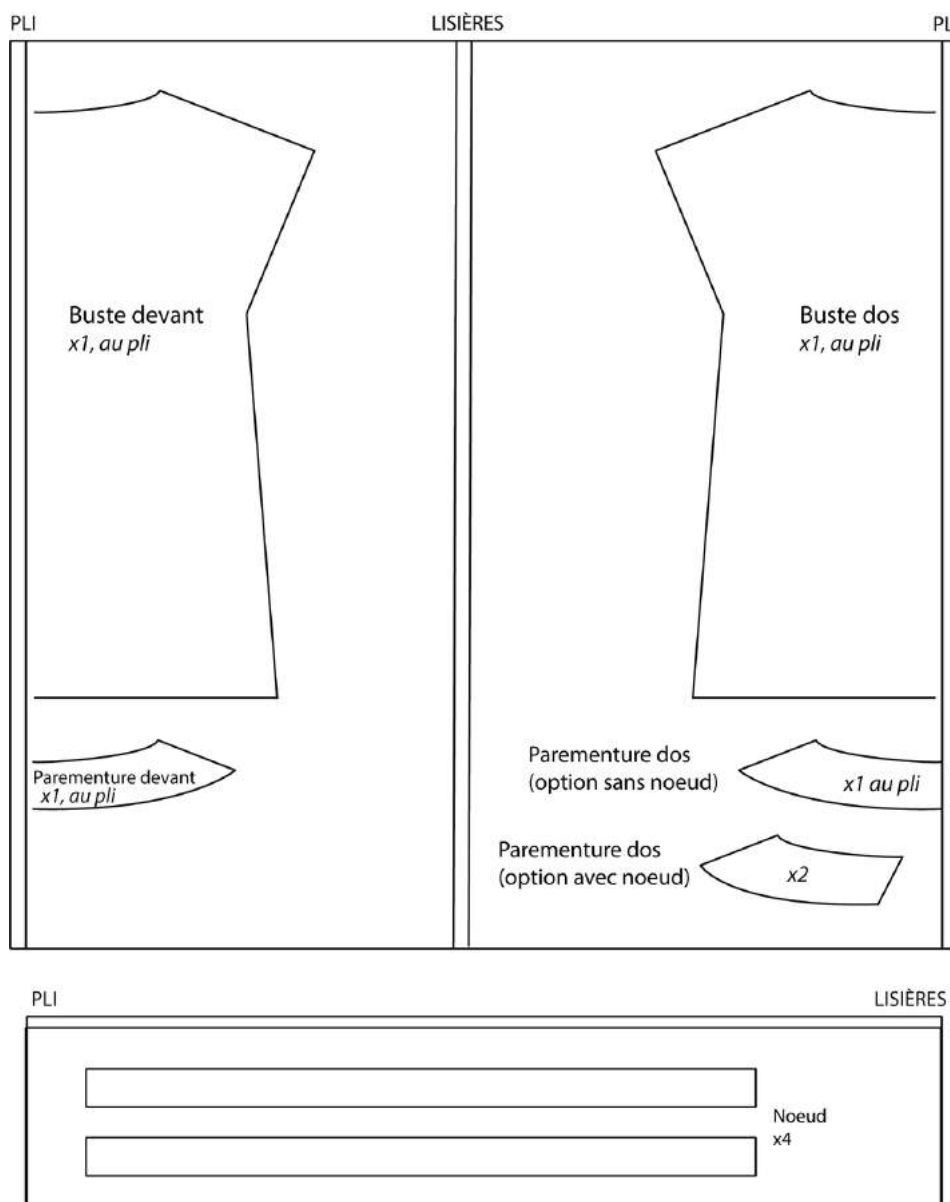
Par exemple, si vous faites 90 cm (tour de poitrine), 72cm (tour de taille) et 96cm (tour de hanches), choisissez la taille 38.

<i>En centimètres</i>	34	36	38	40	42	44	46
Tour de poitrine	78	82	88	92	96	100	104
Tour de taille	61	65	69	73	77	81	85
Tour de hanches	85	89	93	97	101	105	109

COMPRENDRE ET DÉCALQUER UN PATRON

COUPER SON TISSU

La planche de patron dont vous bénéficiez a été conçue afin d'être comprise **AU MIEUX** (sans superposition de pièces, notamment). Ces étapes font aussi partie du Do It Yourself vidéo de couture du top Débutant ! Vous trouverez ci-dessous le plan de coupe qui vous permettra de bien positionner vos pièces sur le tissu.



LA COUTURE DU VÊTEMENT

Retrouvez la vidéo du "Pas à pas" sur la page dédiée au Programme Débutant ainsi que sur Youtube !

1 - Dans un premier temps, surfilez les 4 pièces qui composent le patron : le buste devant, le buste dos, l'enforme devant et l'enforme dos. Le "bow" n'a pas besoin d'être surfilé.

2 - Cousez les pinces, comme expliqué dans la vidéo tutoriel.

3 - Positionnez, endroit contre endroit, les deux morceaux qui constituent chaque pan du "noeud". Épinglez tout autour, à 1 cm du bord, à l'exception de l'un des petits côtés. Piquez à 1 cm du bord du tissu. Repassez au fer les coutures réalisées.

Crantez les côtés pointus. Retourner les deux pièces sur l'endroit en vous servant de l'ouverture du côté non cousu. Repassez à nouveau.

4 - Positionnez le buste devant et le buste dos, endroit du tissu contre endroit du tissu. Épinglez au niveau des épaules. Piquez à 1 cm du bord du vêtement.

Sur l'envers, repassez la couture réalisée en écartant les rentrés de couture de part et d'autres.

LA COUTURE DU VÊTEMENT

5 - Réalisez l'étape 4 pour les pièces enforme-devant et enforme-dos.

6 - Positionnez le buste et l'enforme endroit contre endroit. Epinglez tout le long de l'encolure.

Si vous avez choisi l'option avec noeud, vous allez ensuite insérer, entre le buste-dos et l'enforme-dos, les pans qui composent le noeud. Suivez bien les repères qui indiquent le positionnement des noeuds sur le patron.

Piquez ensuite tout le long de l'encolure, et de la goutte dans le dos, à 1 cm du bord.

7 - Nous allons à présent "sous-piquer" pour faciliter le plaquage de l'enforme sur l'envers. N'hésitez pas à revoir le tuto d'apprentissage ainsi que la vidéo PAS À PAS pour bien vous familiariser avec cette technique. Les rentrés de couture plaqués contre l'enforme, piquez sur l'endroit au plus près de la couture d'assemblage (celle de l'étape 6) le long de l'encolure.

Ne sous-piquez par la fente dans le dos, nous allons la **SURPIQUER**.

Une fois la sous-piquêre effectuée, plaquez l'enforme sur l'envers et repassez méticuleusement.

8 - Surpiquez la goutte dans le dos, à 2 mm du bord.

LA COUTURE DU VÊTEMENT

9 - Pour les manches, positionnez le vêtement endroit face à vous. Positionnez le biais (les plis sont face à vous) au bord de l'une des manches. Epinglez au niveau du premier creux du biais, puis piquez dans ce premier creux.

Plaquez ensuite le biais sur l'envers du vêtement (n'hésitez pas à re-visionner la technique d'apprentissage de la pose du biais). Rentrez vers l'intérieur chacun des extrémités du biais. Piquez, sur l'envers, à 8 mm du bord du vêtement pour bien maintenir le biais.

Répétez l'opération pour la seconde manche.

10 - Positionnez, endroit contre endroit, le buste devant et le buste dos. Epinglez par les côtés, et piquez à 1 cm. Repassez au fer en écrasant les coutures. Repassez à nouveau sur l'endroit.

11 - Réalisez l'ourlet classique au bas du vêtement.

PETIT LEXIQUE

Surfiler : le fil s'enroule autour du tissu pour éviter que celui-ci ne s'effiloche. On peut surfiler avec une machine à coudre ou une surjeteuse. Si vous voulez en savoir plus sur les différentes manières de surfiler avec une machine à coudre, c'est ici :

<http://www.some-place-called-home.com/2018/10/10/comment-se-passer-dune-surjeteuse/>

Épingler : positionner des épingles (pointe de l'aiguille vers l'extérieur du tissu) pour bien maintenir les épaisseurs de tissu ensemble.

Piquer : coudre, la plupart du temps au point droit.

Sous-piquer : technique visant à faciliter le retournement de l'enforme (également appelée "parementure"). Elle consiste à coudre ensemble les rentrés de couture et l'enforme, sur l'endroit. N'hésitez pas à regarder la vidéo d'apprentissage !

Surpiquer : piqûre décorative le long d'un bord ou d'une couture (à 2 mm de ceux-ci).

Écraser les coutures : au fer, séparer les rentrés de part et d'autres de la couture, et les plaquer à l'envers du vêtement.

Rentré de couture : il s'agit de l'excédent de tissu que l'on crée lorsqu'on ajoute au patron les marges (souvent 1cm), qui nous servent à piquer sans changer la taille du vêtement.

Partie III

APPROFONDIR



ENCYCLOPÉDIE ET LIVRES D'APPRENTISSAGE

L'Encyclopédie de la couture, aux éditions Flammarion : c'est l'encyclopédie que j'ai choisie pour disposer d'un livre-référence qui explique toutes les techniques de couture.

Le principal avantage est que cette encyclopédie est très illustrée. C'est ce qui avait guidé mon choix !

Apprendre à coudre ses vêtements et accessoires, par Charlotte Auzou : pour débiter mon apprentissage de la couture, il me fallait UN manuel de débutant CONCRET. J'ai commencé avec celui-ci. Grâce à lui, j'ai appris des techniques assez simples tout en cousant mes premiers vêtements. Mes premières réalisations avec ce livre ont été la jupe portefeuille puis la robe droite !

Ma garde-robe à coudre pour toute l'année, par Charlotte Auzou : une fois que vous avez plusieurs cousettes à votre actif, je vous conseille ce livre qui permet de varier le type de pièces cousues : top, blouse, chemisier, short, robe, pyjama...

Je ne rappellerai jamais assez l'importance de bien lire le manuel d'utilisation de votre machine à coudre. Il vous permettra de l'utiliser au mieux : enfiler le fil, apprendre les différents points, utiliser les pieds de biche...

QUELQUES RECOMMANDATIONS DE PATRONS POUR DÉBUTANTS

Si je recommande de commencer à apprendre avec un livre qui propose des patrons (car les techniques employées sont souvent explicitées en images), vous aurez sans doute très vite envie de vous attaquer à des patrons de créatrices modernes et talentueuses. Parmi mes marques de patrons préférées, il y a :

- **Atelier Scammit** : c'est une formidable marque de patrons. Pourquoi ? Parce qu'elle apprend vraiment à coudre avec des finitions impeccables. Les modèles sont jolis et modernes, tout en restant accessibles à tous les niveaux. Les explications sont claires, illustrées. C'est l'une de mes marques coup de coeur ! J'avais adoré coudre la blouse "Envol" (portée ici) !

- **Aime comme Marie** : il s'agit des premiers patrons de créatrice que j'ai essayé, avec la blouse intemporelle Aime comme Miroir (que j'avais rapidement twistée en version robe ici, puis en version blouse ici). Les instructions des patrons Aime comme Marie sont remarquablement concises et claires, schémas à l'appui. Pour les techniques, il faudra en revanche vous référer à une petite encyclopédie de la couture.

- **Make My Lemonade** : on apprécie particulièrement la qualité des DIY vidéos, qui peuvent permettre de coudre sans trop d'appréhension les différents modèles.

THE END