Apprendre la couture : les bases en 4 pages

Page 1 : vocabulaire, matériel et réglages

Le vocabulaire

Mot	Définition
Lisière	Bord fini du tissu, qui ne s'effiloche pas
Droit fil	Direction parallèle à la lisière ; la flèche du patron s'aligne dessus
Endroit / envers	Face visible / face cachée du tissu
Marge de couture	Espace entre la couture et le bord (souvent 1 cm)
Cran	Petite entaille de repère dans la marge
Bâtir	Assembler provisoirement à grands points
Surpiqûre	Couture visible sur l'endroit, parallèle à un bord
Décatir	Laver le tissu avant de le couper

Le matériel de départ

- Machine avec point droit et zigzag · aiguilles 70, 80 et 90
- Ciseaux réservés au tissu · petits ciseaux pour les fils · découd-vite
- Épingles · mètre ruban · règle · craie ou feutre effaçable
- Fil polyester tout usage · fer à repasser

Les réglages

Usage	Point	Longueur
Assembler	Droit	2,5 mm
Bâtir, froncer	Droit	4 mm
Finir un bord	Zigzag	largeur 3 à 5 mm
Surpiqûre	Droit	3 mm

Page 2 : exercices de piqûre sans fil

Désenfilez la machine, posez cette feuille sous le pied et piquez sur les lignes, lentement. Les trous doivent tomber sur le trait. Refaites la page jusqu'à ce que 9 trous sur 10 soient sur la ligne.

Lignes droites

Angles

Tracez un carré de 10 cm. Piquez jusqu'au coin, aiguille plantée, relevez le pied, pivotez d'un quart de tour, baissez le pied, repartez.

Courbes

Tracez le tour d'un bol, puis d'une tasse. Piquez en tournant le papier d'une main, sans à-coups.

Les points à la main

Point	Usage	Geste
Point avant	Bâtir, froncer	L'aiguille entre et sort à intervalles réguliers
Point arrière	Coudre solide à la main	Chaque point repart en arrière dans le point précédent
Point de surfil	Empêcher un bord de s'effilocher	Le fil passe par-dessus le bord, en biais
Point glissé	Fermer une ouverture, ourlet invisible	L'aiguille glisse dans le pli, le fil ne se voit pas

Page 3 : premier projet, le coussin enveloppe 40 × 40 cm

Découpe (marges de 1 cm incluses)

Pièce	Dimensions	Nombre
Devant	42 × 42 cm	1
Dos	42 × 29 cm	2

Tissu : environ 45 × 105 cm de coton moyen, lavé et repassé. Garnissage : un coussin intérieur de 40 × 40 cm.

Étapes

1. Sur un grand côté (42 cm) de chaque pièce de dos, faites un ourlet double : pliez 1 cm, repassez, pliez 2 cm, repassez, piquez à 2 mm du pli.
2. Posez le devant, endroit vers le haut.
3. Posez un dos dessus, endroit contre endroit, bords bruts alignés en haut, ourlet vers le centre.
4. Posez le second dos, bords bruts alignés en bas, ourlet vers le centre : les deux dos se chevauchent d'environ 10 cm.
5. Épinglez tout le tour et piquez à 1 cm du bord, en pivotant aux angles, avec 3 points arrière au début et à la fin.
6. Coupez les angles en biais dans la marge, sans toucher la couture. Finissez les bords au zigzag.
7. Retournez par l'ouverture, poussez les angles, repassez, glissez le coussin.

Mes notes de projet

Page 4 : programme de 8 semaines et carnet

Semaine	Objectif	Projet	Fait
1	Enfiler, régler, piquer droit	Page 2, lignes droites	☐
2	Angles, courbes, points à la main	Page 2 et échantillons sur chutes	☐
3	Ourlet double, assemblage	Coussin : découpe et ourlets	☐
4	Angles, retourner, finitions	Coussin terminé	☐
5	Anses, surpiqûre	Tote bag : corps et anses	☐
6	Assembler une doublure ou un fond	Tote bag terminé	☐
7	Lire un patron simple, coulisse	Jupe ou pantalon élastiqué : découpe	☐
8	Élastique, ourlet de bas	Vêtement terminé	☐

Carnet de projet

Projet	Tissu et métrage	Ce qui a bien marché	À revoir

Mes mesures

Tour de poitrine	Tour de taille	Tour de hanches	Longueur de jupe voulue