

NIVEAU DÉBUTANT

Séance 1 - Prise en main des machines (2h) 40€

1. Fonctionnement de la machine à coudre (piqueuse) - 30 min

Objectifs

- Comprendre les bases de la machine
- Identifier les différentes parties
- Apprendre les règles de sécurité

Contenu

- Présentation de la machine
- Enfilage du fil supérieur
- Remplissage et installation de la canette
- Réglages : tension, longueur du point, vitesse

2. Premiers piquages à la machine - 45 min

Objectifs

- Tenir un tissu correctement
- Coudre droit et courbe
- Maîtriser la régularité du point

Exercices

- Piqûres droites
- Piqûres courbes
- Point par point (contrôle du mouvement)
- Piqûres parallèles

3. Exercice créatif - 15 min

Objectif

- Travailler précision + aisance

Exercice

- Suivre les lignes d'un dessin pré-tracé sur tissu (labyrinthe, forme, motif)

4. Fonctionnement de la surjeteuse - 30 min

Objectifs

- Comprendre les bases d'utilisation
- Apprendre l'enfilage et les réglages essentiels

Contenu

- Présentation de la machine
- Enfilage complet (+ repérage des fils)
- Réglages : tensions, couteau, largeur de coupe
- Premiers essais sur chutes

Séance 2 - Réalisation d'un tote bag simple (2h) 50€

1. Coupe du tissu - 30 à 45 min

Objectifs

- Lire un patron simple
- Comprendre le droit-fil
- Découper proprement des pièces symétriques

Étapes

- Lecture du patron / schéma
- Placement sur le tissu
- Épinglage
- Découpe : corps du sac + anses

2. Assemblage du tote bag - 1h15 à 1h30

Objectifs

- Coudre à 1 cm de marge régulièrement
- Comprendre l'assemblage d'un sac
- Gérer les angles (crantage)
- Fixer des anses solides

Étapes

- Couture des côtés et bas du sac
- Crantage des coins
- Préparation des anses (pliage, pressage, piqûre)
- Pose des anses
- Surpiqûre finale (si souhaitée)

Séance 3 - Les poches plaquées (2h) 50€

Objectifs :

- Poser une poche droite proprement
- Réaliser des angles nets et des arrondis réguliers
- Poser une poche plaquée doublée
- Intégrer une poche dans une couture

Déroulé (2h)

1. Poche plaquée angles droits — 30-40 min

Compétences

- Marquage précis
- Repli des marges
- Gestion des angles

Exercice

- Poche carrée simple cousue sur un échantillon

2. Poche plaquée angles arrondis — 30-40 min

Compétences

- Crantage
- Repassage de formes courbes
- Piqûre fluide

Exercice

- Poche arrondie cousue sur un échantillon

3. Poche plaquée doublée — 30-40 min

Compétences

- Assemblage endroit contre endroit
- Retournement
- Surpiqûre nette

Exercice

- Poche doublée cousue sur un échantillon

4. Poche dans la couture — *Si le temps le permet.*

Compétences

- Alignement dans une couture latérale
- Renforts en haut et bas
- Positionnement invisible

Exercice

- Pose de poches invisibles sur échantillon

Séance 4 — Top simple sans manches (2h) 50€

Techniques : enforme, poche plaquée, patte de boutonnage, ourlet

Objectifs

- Assembler un vêtement à partir d'un patron simple
- Réaliser une **enforme** pour une finition propre
- Faire un **ourlet droit régulier (1 cm / 1 cm)**

Déroulé (2h)

1. Préparation et coupe — 30 min

Objectifs

- Lire le patron de la chemise
- Identifier : devant, dos, enformes
- Respecter le droit-fil

Étapes

- Placement du patron
- Épinglage
- Découpe des pièces

2. Assemblage des épaules et côtés — 20 min

Compétences

- Couture d'assemblage
- Alignement des pièces
- Réaliser une pince (pointage)
- Surjet

3. Enforme (encolure et emmanchures) — 30 min

Compétences

- Couture endroit contre endroit
- Crantage des courbes

- Piqûre morte
- Repassage

4. Ourlet droit (1 cm + 1 cm) — 15 min

Compétences

- Repli net
- Alignement
- Finition propre

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Séance 5 — Col de chemise et poignets (2h) 50€

Thème : col avec pied de col, fente indéchirable, patte capucin, poignet

Objectifs

- Monter un col avec pied de col
- Réaliser une fente indéchirable
- Poser une patte capucin
- Assembler un poignet de chemise



Déroulé (2h)

1. Préparation des pièces thermocollées (pièces déjà coupées) — 20 min

Objectifs

- Comprendre l'entoilage
- Thermocoller col, pied de col, poignets et pattes
- Respecter le droit-fil

2. Montage du col et du pied de col — 40 min

Compétences

- Assemblage col supérieur / col inférieur
- Crantage et retournement
- Piqûre nervure
- Montage du pied de col sur encolure (monté-rabattu)

3. Fente indéchirable et patte capucin — 40 min

Compétences

- Découpe précise de la fente
- Pose de la patte
- Surpiqûre nette

- Finition propre du point de tension

4. Montage du poignet de chemise — 20 min

Compétences

- Fronces ou plis
- Assemblage poignet / manche (monter-rabattu)
- Surpiqûre

Séance 6 — Fermetures à glissière (2h) 60€

Thème : Fermeture simple & fermeture invisible

Objectifs

- Poser une **fermeture classique**
- Poser une **fermeture invisible**
- Utiliser les **pieds presseurs adaptés**
- Obtenir une **finition propre et alignée**

Déroulé (2h)

1. Présentation des fermetures & préparation — 20 min

Objectifs

- Différencier zip classique / invisible
- Identifier le haut et le bas
- Comprendre les marges de couture

Étapes

- Choix du pied presseur
- Marquage du cran de fermeture
- Préparation des tissus

2. Fermeture à glissière simple — 50 min

Compétences

- Alignement du zip
- Couture droite régulière
- Arrêts propres en haut et en bas

Exercice

- Pose d'un zip classique sur un échantillon (ou pochette)

3. Fermeture invisible — 50 min

Compétences

- Ouverture des spirales
- Utilisation du pied invisible
- Couture au plus près
- Finition sans démarcation

Exercice

- Pose d'un zip invisible sur une couture



Compétences clés acquises

- précision
- gestion des alignements

Séance 7 — Jupe simple (2h) 60€

Techniques : poches dans la couture, ceinture enforme, zip invisible, ourlet

Objectifs

- Assembler une jupe droite ou légèrement évasée
- Intégrer des poches dans la couture
- Poser une ceinture enforme
- Monter une fermeture invisible
- Réaliser un ourlet simple propre

Déroulé (2h)

1. Coupe et préparation — 20-30 min

Objectifs

- Lire le patron
- Positionner les pièces
- Repérer : devant, dos, poches, ceinture

2. Poches dans la couture — 30 min

Compétences

- Positionnement précis
- Couture des fonds de poche
- Fermeture des côtés
-

3. Pose du zip invisible — 25 min

Compétences

- Alignement taille
- Couture au plus près de la spirale
- Fermeture invisible parfaite

4. Ceinture enforme — 20 min

Compétences

- Assemblage propre
- Couture invisible intérieure
- Repassage structurant

5. Ourlet simple — 15 min

Compétences

- Repli régulier
- Piqûre droite ou invisible
- Finition nette

Compétences globales acquises

- montage complet d'un vêtement
- gestion du volume
- finitions professionnelles
- autonomie sur jupe et robe

Séance 8 — Poches italiennes & braguette (2h)

50€

Objectifs

- des **poches italiennes**
- Réaliser Monter une **braguette zippée**
- Comprendre la construction du devant d'un pantalon

Déroulé (2h)

1. Préparation des pièces — 25 min

Objectifs

- Identifier : devant, fond de poche, entrée de poche (parementure), sous pont, pont
- Thermocoller les bonnes pièces
- Marquer les crans

2. Montage des poches italiennes — 45 min

Compétences

- Assemblage parementure + fond de poche
- Couture en angle
- Piqûre morte
- Positionnement parfait de l'ouverture

Exercice

- Une poche italienne complète et symétrique sur chaque devant

3. Montage de la braguette — 50 min

Compétences

- Pose du zip
- Pont & sous-pont
- Surpiqûre en courbe

Séance 9 — Poches paysannes & poches passepoilées (2h) 50€

Objectifs

- Réaliser une **poche paysanne**
- Poser une **poche passepoilée** simple
- Comprendre le montage de poches décoratives et fonctionnelles

Déroulé (2h)

1. Présentation et préparation des pièces — 20 min

Objectifs

- Identifier les différents types de poches
- Préparer passepoils et fonds de poche
- Thermocoller les zones de renfort

2. Poche paysanne — 50 min

Compétences

- Placement précis
- Assemblage fond de poche
- Piqûre morte

Exercice

- Poche paysanne sur échantillon

3. Poche passepoilée simple — 50 min

Compétences

- Marquage au précis
- Couture du passepoil
- Incisions propres
- Montage du fond de poche
- Finitions nettes

Exercice

- Poche passepoilée décorative sur échantillon

Séance 10 — Short simple (2h) 70€

Techniques : pince dos, poches italiennes, braguette, ceinture, poche passepoilée dos

Objectifs

- Réaliser un **short simple** avec ajustement
- Coudre une **pince dos**
- Monter des **poches italiennes**
- Poser une **braguette zippée**
- Assembler une **ceinture**
- Réaliser une **poche passepoilée au dos**

Déroulé (2h)

1. Coupe, préparation & pince dos — 30 min

Objectifs

- Lecture du patron
- Identification des pièces
- Thermocollage (ceinture, parementures, poche dos)
- Marquage et couture de la **pince dos**

2. Poches italiennes — 30 min

Compétences

- Assemblage fond de poche
- Piqûre morte
- Mise en place sur les devants

3. Braguette — 30 min

Compétences

- Pose du zip
- Pont / Sous-pont
- Surpiqûre

4. Poche passepoilée dos — 20 min

Compétences

- Marquage précis
- Pose du passepoil

- Montage du fond de poche
- Finitions nettes

5. Pose de la ceinture — 20 min

Compétences

- Assemblage ceinture / taille
- Couture intérieure invisible ou surpiquée
- Repassage structurant