



**Kechara Creations**  
El. Elsa LAMOISE  
10 Rue Isabelle de Neuchatel  
25300 LES ALLIES

Tél. : 03 81 69 99 63  
06 87 49 59 73  
[www.kecharacreations.fr](http://www.kecharacreations.fr)  
[kecharacreations@lilo.org](mailto:kecharacreations@lilo.org)

Bonjour,

Pour mieux vous présenter les différents ateliers couture et surcyclage que je propose, voici une description succincte de chacun.

Le nombre maximum de participants est indiqué, selon la place disponible dans les locaux et les éventuelles contraintes sanitaires, il peut être minoré.

Je suis à votre disposition pour tout établissement de devis et complément d'informations. A noter que pour les ateliers couture, afin de garantir que toutes les personnes inscrites disposent d'une machine correcte et fonctionnelle, il y a possibilité de mettre à disposition des participants 4 machines à coudre et une surjeteuse. Le montant sera facturé au prorata du nombre de machines prêtées.

Bonne lecture !

Elsa Lamoise

#### **Couture de culottes classiques dans nos anciens t-shirts (public adulte)**

(Durée : 3h minimum, 7 participantes maxi)



Parce que le développement durable passe par la consommation locale et le faire-soi-même, et que les culottes cousues intégralement en France (ou Suisse) ne sont pas à la portée de toutes les bourses, je vous propose d'apprendre à coudre vous-même cette pièce importante de votre lingerie.

Différents patrons pourront être proposés, culotte classique, tanga, shorty (à définir en amont de l'atelier). Cet atelier permettra également de valoriser des t-shirts oubliés dans nos armoires, tout en se décomplexant face à la difficulté technique d'un tel projet (pas de crainte de gâcher un beau coupon de jersey).

Les participants repartiront avec leur réalisation et recevront par mail après l'atelier le fichier explicatif et le patron de la culotte réalisée en atelier, dans toute sa gamme de taille.

Atelier réalisé sous licence avec Etoffe Malicieuse, conceptrice française de patrons de lingerie.

### **Couture de culottes menstruelles dans nos anciens t-shirts (public adulte)**

(Durée : 3h minimum, 7 participantes maxi)

Prérequis : avoir déjà participé à l'atelier couture de culotte classique (qui aura permis d'acquérir les techniques de base de la couture d'une culotte. L'atelier permettra ainsi d'acquérir les techniques spécifiques à cette culotte, et de réussir à finir le projet dans le temps imparti).



Les protections menstruelles jetables représentent un grand coût sur la vie d'une femme, que ce soit pour la planète ou pour son budget. Les protections réutilisables lavables sont une alternative intéressante pour ces 2 domaines également. Parmi celles-ci, les serviettes et les culottes de règles.

Je vous propose d'apprendre à coudre une culotte menstruelle ou un shorty de règles, avec une capacité d'absorption adaptée à votre flux. Nous verrons également lors de l'atelier comment peut être modifié le patron afin de dessiner une zone d'absorption différente pour créer la culotte menstruelle répondant au mieux à vos attentes.

La revalorisation de textiles délaissés (t-shirts, serviettes éponges) permettra également de limiter notre impact sur l'environnement, l'utilisation de textiles déjà produits étant moins consommatrice en énergie, matières premières et eau que l'utilisation de textiles neufs.

Les participants repartiront avec leur réalisation et recevront par mail après l'atelier le fichier explicatif et le patron de la culotte réalisée en atelier, dans toute sa gamme de taille.

Atelier réalisé sous licence avec Etoffe Malicieuse, conceptrice française de patrons de lingerie.

### **Couture d'un coupon en Crazy-patchwork (public adulte)**

(Durée : 3h, 7 participants maxi)



Durant cet atelier, vous apprendrez à valoriser toutes vos chutes de découpe (tissus chaîne et trame, non extensible), en créant un patchwork original et atypique.

Les participants réaliseront un coupon de 60 par 60 cm maximum, qu'elles pourront ensuite transformer chez elle en un sac à pain, un sac à tarte, une housse de coussin, une panière... etc...

Possibilité de proposer un atelier complémentaire pour donner une vie à ce patchwork, sous les formes évoquées ci-dessus.

**Déclinable en atelier patchwork enfant, pour des périscolaires par exemple, par petits groupes (coudre un coussin avec des chutes de tissus pour aménager le coin lecture par exemple !).**

### **Couture d'un couvre-plat**

**(public adulte)**

(Durée : 3h, 7 participants)



Lutter contre les déchets dans la vie de tous les jours est un pari parfois compliqué et contraignant. Il faut donc trouver des solutions simples, pratiques et ne perturbant pas trop nos habitudes. Ainsi les couvre-plats sont parfaits pour remplacer l'utilisation de film plastique. Ils sont constitués à l'extérieur d'un tissu décoratif chiné et en face interne d'un tissu imperméable, fabriqué à partir de bouteilles plastiques, et, mention importante, approuvé contact alimentaire. Petit « plus » : le modèle que j'ai conçu est réglable, pour plus de polyvalence !

Il s'installe facilement sur le récipient à couvrir, se rince sous le robinet et est même lavable en machine si besoin. Le séchage doit se faire à l'air libre, mais il est très rapide !

Je vous propose de coudre soit un format classique, s'adaptant à des saladiers de 17 à 28 cm de diamètre, mais également à des plats rectangles et carrés, soit un format sur mesure (le

participant vient avec son plat le plus fréquemment utilisé et nous lui cousons un couvre-plat sur mesure, qui sera quand même réglable pour s'adapter à d'autres plats).

Réduire notre impact sur l'environnement, c'est aussi utiliser le même objet pour différentes fonctions !

**Couture d'une pochette à sandwich**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant)**

(Durée : 3h, 7 participants)



Lutter contre les déchets dans la vie de tous les jours est un pari parfois compliqué et contraignant. Il faut donc trouver des solutions simples, pratiques et ne perturbant pas trop nos habitudes.

La pochette à sandwich permet de remplacer les feuilles de papier aluminium ou de papier plastique utilisées pour emballer sandwich, reste de gâteaux, mais également morceaux de gruyère ou tranches de jambon dans les commerces.

Elles sont constituées à l'extérieur d'un tissu décoratif chiné et en face interne d'un tissu imperméable, fabriqué à partir de bouteilles plastiques, et, mention importante, approuvé contact alimentaire. La fermeture se faire par un système de ruban auto-agrippant permettant de s'adapter aux dimensions du contenu.

**Ateliers Tataki-zome et/ou teintures végétales**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant ou 100 % enfants)**

(Durée 1h à 3 h selon les sujets traités, 10 participants)

(adaptable en atelier périscolaire)



3 possibilités pour cette thématique :

1h-1h30 de tataki zomé

1h-1h30 de teinture végétale

3h : atelier combiné tataki zomé – teinture végétale

Durant ces ateliers, nous explorerons la richesse tinctoriale de la nature, que ce soit celle des plantes fraîchement cueillies, ou celle des restes de cuisine !

Le tataki zome est une technique ancestrale, consistant au transfert par martelage des pigments des plantes sur du tissu, préalablement mordancé. Cet atelier nécessite la présence de plantes et fleurs à cueillir sur le site au moment de l'atelier, et sera réalisé de préférence en extérieur, pour des raisons de confort sonore...

Les teintures végétales permettront de teindre avec des restes de cuisine des coupons de tissus préalablement mordancés (pour une meilleure tenue des pigments). Nous jouerons en même temps à créer des motifs sur le tissu en teignant certaines zones et en préservant d'autres. 2 techniques de teintures seront abordées. Pour cet atelier, nécessité d'un branchement électrique afin de faire fonctionner un réchaud électrique pour chauffer les bains de teinture.

**Couture d'une pochette à brosse à dents et dentifrice**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant)**

(2 h environ, 7 participants)



**Ou**

**Couture d'une pochette à savons**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant)**

(2 h environ, 7 participants)



La lutte contre la production de déchets passe aussi par des changements d'habitudes à la salle de bains, avec entre autres, utilisation de savons, shampoings, déodorants solides... Ceux-ci ne sont pas toujours pratiques à transporter dans nos trousse de toilette en cas de voyages.

Durant ces 2 ateliers, je vous propose de coudre des pochettes en tissu enduit et tissu éponge afin de mieux organiser votre trousse de toilette.

**Couture d'une pochette à couverts  
(public adulte – ou enfant accompagné  
d'un adulte participant)**

(2 h environ, 7 participants)



Pour avoir le nécessaire à portée de main, lors des repas pris à l'extérieur de la maison, et ainsi ne pas utiliser de couverts et serviettes jetables ! Cette pochette en tissu enduit sera facilement nettoyable d'un coup d'éponge après utilisation.

**Bougies en cire d'abeilles  
(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant ou 100 % enfants)**  
(3h environ, 10 participants)  
(adaptable en atelier périscolaire)



Je vous propose dans cet atelier un moment de détente créative et olfactive ! Nous réaliserons des bougies en cire d'abeille selon 2 techniques : une technique ancestrale, par bains successifs, et des bougies coulées, qui permettront de revaloriser des pièces de vaisselle dépareillées.

Ces bougies seront décorées par des chutes de fleurs séchées, « déchets » des confections florales de BomDia, artiste fleuriste aux Fourgs (France).

La cire d'abeille aura 2 provenances possibles : mes propres ruches, si récolte de miel dans l'année, ou les ruches d'apiculteurs bio de mon réseau de connaissances.

**Couture d'un sac à bouteilles original !  
(public adulte – ou enfant accompagné  
d'un adulte participant)**

(Durée 1h, 7 participants)



Une chemise oubliée dans un placard, une bouteille à offrir ? Confectionnez un sac de transport de manière atypique et réutilisable !

**Dessous de plat et éponge en lirette  
(public adulte – ou enfant accompagné  
d'un adulte participant ou 100 % enfants)**

(Durée 3h, 10 participants, adaptable en atelier périscolaire)

Cet atelier permettra de vous faire redécouvrir la lirette, technique ancienne de revalorisation de textiles usagés. Cette technique était très utilisée pour réaliser des tapis résistants avec d'anciens draps !

La durée de confection individuelle d'un tapis ne permet pas de prévoir sa réalisation sur le temps d'un atelier, mais je vous présenterai deux techniques différentes pour revaloriser soit des tissus tissés, non extensibles, soit des tissus tricotés, extensibles.

Je vous présenterai mes métiers à tisser, leurs différentes tailles et leurs spécificités selon les tissus à tisser. Vous réaliserez 2 formats avec des tissus extensibles, réalisations que vous conserverez, et de manière collective participerez à la confection partielle d'un tapis avec d'anciens draps (tapis en cours que je conserverai pour le continuer dans des prochains ateliers). Ainsi vous pourrez de retour chez vous fabriquer



vos propres tapis avec les textiles de votre choix !



**Idée temps périscolaire :** tissons tous ensemble un tapis pour le confort du coin lecture de la salle de périscolaire !

**(public adulte)**

Durée 3h, 4 participants maximum

Après une première étape consistant à des échanges par mails, les participants

**Atelier Upcycling – réparation de vêtements**

viennent avec leurs vêtements à réparer ou transformer et nous réalisons durant l'atelier le projet préalablement élaboré à distance. Par exemple, réparation du vêtement (trous, fermeture éclair abimée) ou transformation (en jupe, en sarouel, en robe enfant).



**Confection d'un attrape-rêves**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant ou 100 % enfants)**

(adaptable en atelier périscolaire)

(Durée 3h environ, 10 participants adultes, ou 6 enfants à partir de 7 ans)



Dans de nombreuses armoires, dorment oubliées de trésors de patience... en effet, nos grand-mères ont souvent tissé, tranquillement, lors de longues soirées des napperons, destinés à leurs trousseaux et à la décoration de leurs foyers. Ces napperons sont passés de mode, mais peuvent revivre dans les chambres de nos enfants, en les aidant à lutter contre les cauchemars de leurs nuits. Ils sauront aussi se trouver une place dans d'autres pièces, selon vos préférences !

Pour ce faire, nous les intégrerons dans un cercle de branchages entrelacés et les personnaliserons avec des perles, des rubans, des plumes etc... selon notre inspiration.

**Alternative au papier cadeau : les furoshikis : comment les nouer ?**  
**(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant)**

Différentes possibilités pour cet atelier :

- 1h – 1h30 : couture d'un furoshiki réversible
- 1h -1h30 : techniques de nouages
- 2h30 – 3h : atelier combiné (les 2 options ci-dessus)



S'il est bien un produit jetable dont la durée de vie est très éphémère, c'est le papier cadeau... 30 secondes seulement s'écoulent en moyenne entre le moment où le présent arrive dans les mains de son destinataire et le moment où l'emballage est retiré, avec plus ou moins de soins...

En période de fêtes de fin d'année, les quantités d'emballages cadeau utilisés sont effrayantes et tous ne sont pas recyclés et recyclables (par exemple, les papiers métallisés...). A titre indicatif, une petite librairie de Pontarlier a utilisé en Décembre 2020, 1076 m<sup>2</sup> de papier cadeau, et ce sont 20 000 tonnes de papier cadeaux qui finissent à la poubelle en France tous les ans, suite aux fêtes de fin d'année !

Cependant, des alternatives existent, comme les sacs cadeaux en tissus, mais également les furoshikis ! Ce sont des simples coupons de tissus, ourlés si vous êtes équipés de matériel de couture, ou simplement découpés avec des ciseaux cranteurs. Vous pouvez ainsi revaloriser de draps troués aux motifs sympathiques, ou d'anciens foulards, ou tout autre textile de taille suffisante.

Durant cet atelier, je vous montrerai comment emballer différents objets de tailles et formes variées ! Si l'option couture a été choisie, vous coudrez vous-même un furoshiki réversible, biface et apprendrez différentes techniques pour les réaliser. Originalité garantie sous le sapin ! Suite à l'atelier, les participants recevront par mail un document synthétique rappelant les différents pliages et nouages.

Finies ainsi les poubelles débordant d'emballages après les fêtes de fin d'année ! De plus, ces furoshikis pourront facilement être réutilisés d'année en année et passer de mains en mains !

*(Pour l'atelier nouage des furoshikis, sur option, à préciser avant l'élaboration du devis, les participants peuvent repartir avec 1 ou 2 furoshikis chacun, cousus par mes soins préalablement à l'atelier).*

### **Mobiles de la nature**

(Durée 3h, 6 enfants maximum, à partir de 7 ans) (adaptable en atelier périscolaire)

Réalisation de mobiles avec des éléments naturels ramassés ou cueillis dans la nature.

Découverte d'entrelaçages, nouage et enfilage d'éléments... Développement de la créativité, en laissant travailler ses doigts selon son imagination et inspiration.



### **Tableaux en boutons**

(Durée 3h, 6 enfants maximum, à partir de 5 ans) (adaptable en atelier périscolaire)



A l'aide de peinture, colle et boutons, les enfants réaliseront sur un carton toile, un tableau décoratif en mettant à profit les formes et couleurs variées des boutons. Expression de la créativité, travail de la dextérité manuelle, de la pince.

### **Atelier « Formulation de baume à lèvres et de déodorant maison »** **(public adulte – ou enfant accompagné d'un adulte participant)**

Durée 3h environ, 10 participants maximum



Sensibilisation aux produits plus ou moins toxiques présents dans ces cosmétiques de notre vie de tous les jours.

Présentation d'alternatives naturelles, réalisables avec des produits que nous sommes susceptibles d'utiliser dans notre alimentation de tous les jours

Présentation de contenants réutilisables, techniques de réutilisation de contenants du commerce

Différents ingrédients seront mis à disposition des participants qui pourront ainsi élaborer leur recette selon les conseils de formulation énoncés durant l'atelier et potentiellement réaliser un baume à lèvre et un déodorant.

Un document récapitulatif sera transmis par mail suite à l'atelier.

### **Couture d'une trousse ou pochette en upcyclant des anciens jeans**

(public adulte, 7 participants)



Coudre un nouveau projet n'implique pas forcément d'utiliser du tissu neuf !

Cet atelier permettra aux participants de coudre une trousse en volume et ainsi de comprendre la petite technique qui permet de passer d'un objet plat à un objet en volume, et également d'apprendre la pose d'une fermeture éclair, avec des bords de propreté, pour un meilleur rendu final !

Pour les plus aguerris, nous verrons également la technique de l'appliqué inversé, afin d'intégrer une décoration. Cette technique sera réutilisable dans d'autres situations, telles que la réparation d'un pantalon abîmé ou la customisation d'une veste.

### **Couture d'un sac congélation en tissu alimentaire lavable**

(public adulte, 7 participants)

Statut : micro-entrepreneur

SIREN : 507 591 139 00021

TVA non applicable, article 293B du CGI

10/03/2023



Pour conserver des aliments sans utiliser des sacs plastiques jetables, tellement fins qu'ils percent dès la première utilisation, et donc sans remplir les poubelles, venez coudre un sac congélation réutilisable et lavable !

il est réalisé en double épaisseur : tissu extérieur décoratif, coupé dans des chutes de découpe ou des tissus chinés, tissu intérieur approuvé contact alimentaire, imperméable.

Apprentissage des techniques pour coudre les tissus enduits, une fermeture éclair  
Conseils d'utilisation et d'entretien

**Coudre ses boxers ou slips (homme) en transformant ses anciens t-shirts !**  
**(public adulte)**



Mesdames, venez coudre pour vos conjoints, ou Messieurs pour vous-même !

Prérequis : bases de maniement des machines et en créations coutures

Choix du modèle (slip ou boxer), mesures des mensurations et choix de la taille à coudre.

Sélection des tissus pour le projet (taux d'élasticité), fournis par les participants et moi-même (anciens t-shirts)

Coupe du patron et des tissus, assemblage du sous - vêtement, ourlets des cuisses et pose du ou des élastiques

**Coudre ses chaussettes en revalorisant des chutes de jersey (chute de découpe, t-shirts...)**

Statut : micro-entrepreneur

SIREN : 507 591 139 00021

TVA non applicable, article 293B du CGI

10/03/2023

(public adulte, 7 participants)



Prérequis : bases de maniement des machines et en créations coutures

Couture d'une paire de chaussettes ou d'une paire de mitaines de pied par participant en revalorisant des textiles destinés à être jetés. Les chaussettes comportent des petites pièces, permettant ainsi de valoriser de petites chutes pour la pointe et le talon, chutes difficilement exploitables dans d'autres projets couture.

Cela a pour résultat des chaussettes originales et confortables, faite maison beaucoup plus facilement et rapidement qu'en tricot !

Déclinable en chaussettes classiques, mais également en socquettes, très discrètes dans des ballerines ou en mitaines de yoga (chaussettes sans orteils ni talons) ! Astuce : les mitaines de pied peuvent être également utilisées en mitaines de main en cousant 2 tailles en dessous de sa pointure environ !

**Coudre ses serviettes hygiéniques lavables (d'après patron ou d'après son modèle jetable préféré)**

(public adulte, enfant à partir de 10 ans accompagné d'un adulte participant)



Pour limiter les déchets qui remplissent chaque mois nos poubelles, pour les personnes qui ne se sentent pas capables de coudre une culotte ou qui préfèrent cette alternative, voici un atelier pour leur apprendre l'autonomie !

Réalisation en revalorisant au maximum des tissus destinés à être jetés (linge de maison, chutes de découpes etc.), choix du degré d'absorption et des dimensions.

Les matériaux techniques seront neufs (pressions, tissu imperméable).

Apprentissage de la pose de pressions, du patronage (si réalisation selon modèle du commerce), de la couture des épaisseurs.

### **Atelier enfant spécial Halloween : BOoo, ma citrouille !**

10 participants maxi de 8 à 12 ans ou +



Apprentissage du maniement de la machine à coudre (coudre en ligne droite) et de la couture à la main.

Réalisation d'une citrouille en tissu, qui sera rembourrée de chutes de tissus et décorée d'une face hilarante et d'une tige et de feuilles en feutrine.

### **Atelier enfant : Bourse médiévale**

10 participants maxi de 8 à 12 ans ou +



Réalisation d'une bourse en cuir ou simili cuir de récupération, fermée par 1 ou 2 cordelettes de serrage, à la manière des bourses médiévales.

Durant cet atelier, l'enfant tracera son propre patron, déterminera les emplacements à percer, découpera et percera le cuir avant de mettre en forme sa bourse.

Il ne restera plus qu'à la garnir d'argent de poche une fois de retour à la maison !

### **Atelier enfants : Des fleurs en tissus**

10 participants maxi de 8 à 12 ans ou +



Durant cet atelier, votre enfant apprendra à réaliser des fleurs en tissus, à l'aide de chutes de découpe et de boutons.

Ces fleurs pourront ensuite servir de décoration sur une barette, un serre-tête... Si l'enfant apporte ses supports, il pourra repartir avec les fleurs fixées sur les éléments qu'il utilise pour se coiffer.

#### **Atelier enfant : Une étoile en vannerie**

10 participants maxi de 8 à 12 ans ou +



Découverte de la vannerie par la réalisation d'une étoile en 2 dimensions. Utilisation de saules pour tresser et maintenir la forme préalablement réalisées.

Cette étoile pourra ensuite servir de support à la maison à votre enfant pour créer une décoration de Noël

#### **Atelier enfant : Coudre sa chaussette de Noël**

6 participants maxi de 8 à 12 ans ou +

Dans des tissus upcyclés (fournis) ou neufs (non fournis), les enfants découperont puis coudront une chaussette à suspendre pour recueillir petits présents et petites attentions !

Les chaussettes seront personnalisables avec le prénom de l'enfant à l'aide de thermocollant de diverses couleurs.

#### **Atelier enfant : Mes premières lingettes**

10 participants maxi de 8 à 12 ans ou +



Pour débuter l'apprentissage de la couture, quoi de plus idéal que de se coudre ses premières lingettes pour se débarbouiller ! Petit projet, petites chutes de tissus à valoriser !

#### **Atelier adulte : Ma pochette de téléphone**

7 participants maxi



Venez coudre une pochette molletonnée et sur mesure à votre téléphone pour le protéger tout en le transportant facilement et en le gardant accessible grâce à sa bandoulière !

Valorisez ainsi des chutes de textile et d'anciens habits molletonnés pour le rembourrage !

#### **Atelier adulte : Coudre une brassière en jersey**

7 participants maxi, pré-requis lingerie nécessaires



Après avoir appris à coudre vos culottes, je vous propose maintenant de coudre le haut ! Un haut simple et confortable : une brassière ! Ainsi, vous aurez également les compétences pour vous coudre un maillot de bain pour l'été prochain !

PS : idées supplémentaires, que je pourrais développer si besoin

- Couture d'un chouchou simple et d'un chouchou à nœud, d'un chouchou en patchwork (valorisation de chutes de tissus, apprentissage technique couture tubulaire pour finition sans couture apparente)
- Couture d'un col écharpe (apprentissage technique couture tubulaire pour finition sans couture apparente)
  - réalisation d'un coussin pique-aiguilles
  - réalisation d'un sac cabas ou d'un sac de transport de machine à coudre
  - réalisation d'un boudin de porte ou de fenêtre, rembourré de chutes de tissus
- coudre un totebag – sac de bibliothèque, et apprendre différentes techniques : création de sangles pour les bandoulières des épaules, coutures anglaises...
- mon prénom en fil de fer et chutes de tissus
- atelier saponification à froid (avec document récapitulatif)
- atelier pain (avec document récapitulatif)
- atelier papillons en tissus

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'informations supplémentaires !